[2024.12 中・高校生 選手コース練習カレンダー]

2024.12		コーク林目のレンス	1			
目 12月1日	月	火 3	水 4	太 5	金 6	土 7
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
	19:40~20:00		19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
3	9	10	11	12	13	14
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
UFF	19:40~20:00	18:00~19:40	19:40~20:00	19:40~20:00	16.00~19.40	17:00~19:00
5	16	17	18	19	20	21
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
OFF	19:40~20:00	18.0019.40	19:40~20:00	19:40~20:00	18.0019.40	17:00~19:00
!2	23	24 /大江C不在	25 /大江C不在	26 /大江C不在	27 /大江C不在	28 /大江C不在
OFF	コーチ不在の為、	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	*記録会
	OFF		19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
施設休館の為、						16:30~17:00
OFF						17:00~19:00

更新日: 2024/12/26

・月曜・水曜・木曜 19:40~20:00/土曜 16:30~17:00は陸上トレーニングの時間とします。

・時間までに各自準備体操、ストレッチを入念に取り組む機お願い致します。

・練習予定に変更がある場合はその都度ご連絡致します。

・*記録会の詳細は、後日ご案内いたします。
・ご不明な点等は担当コーチにお問合せ下さい。

[2024.12 小学生 選手コース練習カレンダー] 更新日: 2024/12/26

[2024.12 選手コース練習カレンダー] ^{更新日:}					2024/12/26	
目	月	火	水	木	金	±
12月1日	2	3	4	5	6	7
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40	16:30~17:00 17:00~19:00
8	9	10	11	12	13	14 /今0不在
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40	16:30~17:00 17:00~19:00
15	16	17	18	19	20	21
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40	16:30~17:00 17:00~19:00
22	23	24	25	26	27	28
OFF	コーチ不在の為、 OFF	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40	*記録会 17:00~19:00
29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
施設休館の為、 OFF						16:30~17:00 17:00~19:00

・火曜・水曜・木曜 19:40~20:00/土曜 16:30~17:00は陸上トレーニングの時間とします。

・時間までに各自準備体操、ストレッチを入念に取り組む機お願い致します。

・練習予定に変更がある場合はその都度ご連絡致します。

·ご不明な点等は担当コーチにお問合せ下さい。

2025年1月期 中・高校生 選手コース練習カレンダー

	173743					
<u>B</u>	月	火	水 1月1日	木 2	金 (3	±
			OFF	OFF	OFF	16:30~17:00 17:00~19:00
5	6	7	8	9	10	11
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
	19:40~20:00		19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
12	13	14	15	16	17	18
新年フェスティパル	選手コンディション調整 の為、	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
OFF	OFF		19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
19	20	21	22	23	24	25
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
	19:40~20:00		19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
26	27	28	29	30	31	30
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	OFF	18:00~19:40	
	19:40~20:00		19:40~20:00			

・月曜・水曜・木曜 19:40~20:00/土曜 16:30~17:00は陸上トレーニングの時間とします。

・時間までに各自準備体操、ストレッチを入念に取り組む様お願い致します。

・練習予定に変更がある場合はその都度ご連絡致します。

·ご不明な点等は担当コーチにお問合せ下さい。

2025年1月期 小学生 選手コース練習カレンダー

更新日: 2	2024/	12/	2
--------	-------	-----	---

更新日: 2024/12/26

B	月	火	水	*	金	±
			1月1日	2	3	4
			OFF	OFF	OFF	16:30~17:00
_				5		17:00~19:00
5	6	/	8	9	10	11
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
		19:40~20:00	19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
12	13	14	15	16	17	18
新年フェスティバル	選手コンディション調整 の為、	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
OFF	OFF	19:40~20:00	19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
19	20	21	22	23	24	25
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
		19:40~20:00	19:40~20:00	19:40~20:00		17:00~19:00
26	27	28	29	30	31	
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	OFF	18:00~19:40	
5. 1		19:40~20:00	19:40~20:00	511		

・火曜・水曜・木曜 19:40~20:00/土曜 16:30~17:00は陸上トレーニングの時間とします。

・時間までに各自準備体操、ストレッチを入念に取り組む機お願い致します。

・練習予定に変更がある場合はその都度ご連絡致します。

·ご不明な点等は担当コーチにお問合せ下さい。