

2025年1月期 中・高校生 選手コース練習カレンダー

更新日: 2024/12/26

日	月	火	水	木	金	土
			1月1日	2	3	4
			OFF	OFF	OFF	16:30~17:00 17:00~19:00
5	6	7	8	9	10	11
OFF	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40	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
12	13	14	15	16	17	18
新年フェスティバル OFF	選手コンディション調整の為、 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	16:30~17:00 17:00~19:00
19	20	21	22	23	24	25
OFF	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40	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
26	27	28	29	30	31	30
OFF	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40	18:00~19:40 19:40~20:00	OFF	18:00~19:40	

・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: 2024/12/26

日	月	火	水	木	金	土
			1月1日	2	3	4
			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 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
12	13	14	15	16	17	18
新年フェスティバル OFF	選手コンディション調整の為、 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	16:30~17:00 17:00~19:00
19	20	21	22	23	24	25
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
26	27	28	29	30	31	
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40 19:40~20:00	18:00~19:40 19:40~20:00	OFF	18:00~19:40	

・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。