2025年4月期 大江クラス 練習カレンダー

E	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
		19:40~20:00	10.00/919.40	19:40~20:00	10.00/919.40	17:00~19:00
6	7	8	9	10	11	12
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	10:0010:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
OFF	19:40~20:00	19:40~20:00	18:00~19:40	19:40~20:00	10.00~19.40	17:00~19:00
13	14	15	16	17	18	19
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
Oll	19:40~20:00	19:40~20:00	10.00 10.40	19:40~20:00	10.00 10.40	17:00~19:00
20	21	22	23	24	25	26
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	10.00 10.40	19:40~20:00	10:00 10:40	17:00~19:00
27	28	29	30			
OFF	18:00~19:40	16:30~17:00	OFF			
Oll	19:40~20:00	17:00~19:00	011			

更新日:

2025/3/25

[・]月曜・火曜・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4月期 今クラス 練習カレンダー

B	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	10.00**10.40	17:00~19:00
6	7	8	9	10	11	12
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
	18:00~19:40	19:40~20:00	19:40~20:00	19:40~20:00	18.00~19.40	17:00~19:00
13	14	15	16	17	18	19
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
20	21	22	23	24	25	26
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	10100 10110	17:00~19:00
27	28	29	30			
白老ジュニア	18:00~19:40	16:30~17:00	OFF			
OFF	10.00 10.40	17:00~19:00	011			

更新日: 2025/3/25

- ・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。
- <u>・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。</u>
- ・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4月期 清水クラス 練習カレンダー

		419 43 4 A				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
		19:40~20:00	10.00~19.40	19:40~20:00	19:40~20:00	17:00~19:00
6	7	8	9	10	11	12
OFF	10.00 10.40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
OFF	18:00~19:40	19:40~20:00		19:40~20:00	19:40~20:00	17:00~19:00
13	14	15	16	17	18	19
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
Oli	10.00.919.40	19:40~20:00	10.00.919.40	19:40~20:00	19:40~20:00	17:00~19:00
20	21	22	23	24	25	26
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
	18.00~19.40	19:40~20:00	10.00**10.40	19:40~20:00	19:40~20:00	17:00~19:00
27	28	29	30			
白老ジュニア	18:00~19:40	16:30~17:00	OFF			
OFF	10.00.019.40	17:00~19:00	OIT			

更新日:

2025/3/25

[・]火曜・木曜・金曜 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。

<u>・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。</u>

[・]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5月期 大江クラス 練習カレンダー

			▼ 「味自カレング			
E	月	火	水	木	金	土
				1	2	3/大江不在
				18:00~19:40	18:00~19:40	※ 2部練習
				19:40~20:00	10.00 10.40	9:30~17:00
4	5	6	7	8	9	10
OFF	OFF	16:30~17:00	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
011	011	17:00~19:00	10.00/919.40	19:40~20:00	18.00/919.40	17:00~19:00
11	12	13	14	15	16	17
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	北海道ジュニア室内
	19:40~20:00	19:40~20:00		19:40~20:00		OFF
18	19	20	21	22	23	24
北海道ジュニア室内	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
25	26	27	28	29	30	31
札幌春季	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	10.00 10.40	19:40~20:00	10.00 10.40	17:00~19:00

更新日:

2025/4/22

・ご不明な点等は担当コーチにお問合せ下さい。

[・]月曜・火曜・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。

2025年5月期 今クラス 練習カレンダー

カレンダー

更新日: 2025/4/22

			林自カレンダー			
日	月	火	水	木	金 2	± 3
				18:00~19:40	18:00~19:40	※ 2部練習
				19:40~20:00	16.00~19.40	9:30~17:00
4	5	6	7	8	9	10
OFF	OFF	16:30~17:00	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
OFF	OFF	17:00~19:00	19:40~20:00	19:40~20:00	10.00/~19.40	17:00~19:00
11	12	13	14	15	16	17
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	北海道ジュニア室内
	10.00 10.10	19:40~20:00	19:40~20:00	19:40~20:00		OFF
18	19	20	21	22	23	24
北海道ジュニア室内	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
25	26	27	28	29	30	31
札幌春季	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	OFF	16:30~17:00
OFF	OFF	19:40~20:00	19:40~20:00	19:40~20:00	311	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。

- ・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。

<u>・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。</u>

2025年5月期 清水クラス 練習カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
				19:40~20:00	19:40~20:00	17:00~19:00
4	5	6	7	8	9	10
OFF	16:30~17:00	16:30~17:00	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	16:30~17:00
Oli	17:00~19:00	17:00~19:00	10.00.919.40	19:40~20:00	19:40~20:00	17:00~19:00
11	12	13	14	15	16	17
OFF	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	18:00~19:40	北海道ジュニア室内
		19:40~20:00		19:40~20:00	19:40~20:00	OFF
18	19	20	21	22	23	24
北海道ジュニア室内	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	10.00 10.40	19:40~20:00	19:40~20:00	17:00~19:00
25	26	27	28	29	30	31
札幌春季	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	OFF	16:30~17:00
OFF	OFF	19:40~20:00	10.00 10.40	19:40~20:00	011	17:00~19:00

更新日:

2025/4/22

[・]火曜・木曜・金曜 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。