

2025年4月期 大江クラス

練習カレンダー

更新日: 2025/3/25

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

・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

更新日: 2025/3/25

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

・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。

2025年4月期 清水クラス 練習カレンダー

更新日: 2025/3/25

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

・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。

2025年5月期 大江クラス 練習カレンダー

更新日: 2025/4/22

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

・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5月期 今クラス 練習カレンダー

更新日: 2025/4/22

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				18:00～19:40 19:40～20:00	18:00～19:40	※ 2部練習 9:30～17:00
4	5	6	7	8	9	10
OFF	OFF	16:30～17:00 17:00～19:00	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
11	12	13	14	15	16	17
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	北海道ジュニア室内 OFF
18	19	20	21	22	23	24
北海道ジュニア室内 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
25	26	27	28	29	30	31
札幌春季 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	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5月期 清水クラス 練習カレンダー

更新日: 2025/4/22

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

・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。