

# 練習計画表

## 7月練習表

日付	中学生	高校生	成年	備考
1 日	期末テスト	休み	9:00～21:00	
2 月	期末テスト	テスト 14:00～	9:00～21:00	
3 火	期末テスト	テスト 14:00～	9:00～21:00	
4 水	休み	テスト 14:00～	9:00～21:00	
5 木	16:00～18:00	テスト 14:00～	9:00～21:00	
6 金	16:00～18:00	テスト 14:00～	9:00～21:00	
7 土	9:00～12:00	9:00～13:30～	9:00～21:00	
8 日	休み	休み	9:00～21:00	
9 月	16:00～18:00	14:30～	9:00～21:00	
10 火	13:30～16:00	14:30～	9:00～21:00	
11 水	休み	14:30～	9:00～21:00	
12 木	13:30～16:00	14:30～	9:00～21:00	
13 金	13:30～16:00	14:30～	9:00～21:00	
14 土	9:00～12:00	大会	9:00～21:00	SP国体中国ブロック
15 日	休み	大会	9:00～21:00	SP国体中国ブロック
16 月	9:00～12:00	休み	9:00～21:00	
17 火	16:00～18:00	14:30～	9:00～21:00	
18 水	休み	14:30～	9:00～21:00	
19 木	休み	15:30～	9:00～21:00	
20 金	9:00～12:00	14:00～	9:00～21:00	
21 土	9:00～12:00	9:00～13:30～	9:00～21:00	
22 日	9:00～12:00?	休み.	9:00～21:00	
23 月	9:00～12:00	9:00～13:30～	9:00～21:00	
24 火	9:00～12:00	9:00～13:30～	9:00～21:00	
25 水	9:00～12:00	9:00～	9:00～21:00	
26 木	大会	9:00～13:30～	9:00～21:00	JOCジュニアオリンピック杯
27 金	大会	9:00～13:30～	9:00～21:00	JOCジュニアオリンピック杯
28 土	大会	9:00～13:30～	9:00～21:00	JOCジュニアオリンピック杯
29 日	大会	休み	9:00～21:00	JOCジュニアオリンピック杯
30 月	9:00～12:00	9:00～13:30～	9:00～21:00	