

練習計画表

9月練習表

		中学生	高校生	成年	備考
1	日	休み	休み	9:00～21:00	
2	月	16:00～18:00	14:30～	9:00～21:00	
3	火	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
4	水	休み	17:00～	9:00～21:00	
5	木	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
6	金	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
7	土	休み	9:00～14:00～	9:00～21:00	
8	日	休み	休み	9:00～21:00	
9	月	9:00～	17:00～	9:00～21:00	
10	火	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
11	水	休み	17:00～	9:00～21:00	
12	木	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
13	金	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
14	土			9:00～21:00	高校新人戦
15	日	休み	休み	9:00～21:00	国体合宿(スプリント)
16	月	休み	休み	9:00～21:00	
17	火	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
18	水	休み	17:00～	9:00～21:00	
19	木	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	国体壮行式
20	金	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
21	土	休み	9:00～14:00～	9:00～21:00	
22	日	休み	9:00～	9:00～21:00	
23	月	9:00～12:00	休み	9:00～21:00	
24	火	9:00～12:00	17:00～	9:00～21:00	
25	水	休み	17:00～	9:00～21:00	
26	木	休み	17:00～	9:00～21:00	
27	金	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	
28	土	9:00～12:00	9:00～14:00～	9:00～21:00	
29	日	休み	休み	9:00～21:00	
30	月	16:00～18:00	17:00～	9:00～21:00	