

# 練習計画表

## 1月練習表

		中学生	高校生	成年	備考
1	土	休み	休み	休み	
2	日	休み	休み	休み	
3	月	休み	休み	休み	
4	火	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
5	水	自主練	自主練	9:00~21:00	
6	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
7	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
8	土	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
9	日	休み	休み	9:00~21:00	
10	月	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
11	火	自主練	自主練	9:00~21:00	
12	水	15:30~	16:30~	9:00~21:00	
13	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
14	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
15	土	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
16	日	休み	休み	9:00~21:00	
17	月	自主練	自主練	9:00~21:00	
18	火	自主練	自主練	9:00~21:00	
19	水	自主練	自主練	9:00~21:00	
20	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
21	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
22	土	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
23	日	休み	休み	9:00~21:00	
24	月	16:30~	16:30~	9:00~21:00	
25	火	自主練	自主練	9:00~21:00	
26	水	15:30~	16:30~	9:00~21:00	
27	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
28	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
29	土	休み	休み	9:00~21:00	オリエンテーリング
30	日	休み	休み	9:00~21:00	
31	月	自主練	自主練	9:00~21:00	