

練習計画表

1月練習表

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