

練習計画表

1月練習表

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