

# 練習計画表

## 7月練習表

		小中学生	高校生	成年	備考
1	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
2	水	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
3	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
4	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
5	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
6	日	休み	休み	9:00～21:00	B&G県大会
7	月	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
8	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
9	水	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
10	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
11	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
12	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
13	日	休み	休み	9:00～21:00	
14	月	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
15	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
16	水	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
17	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
18	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
19	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	国スポ中国ブロック SP
20	日	休み	休み	9:00～21:00	国スポ中国ブロック SP
21	月	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
22	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
23	水	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
24	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
25	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
26	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
27	日	休み	休み	9:00～21:00	
28	月	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
29	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
30	水	自主練	17:30～20:00	9:00～21:00	
31	木	自主練	自主練	9:00～21:00	インターハイ(島根県)