

練習計画表

3月練習表

		小中学生	高校生	成年	備考
1	日	休み	休み	9:00～21:00	
2	月	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
3	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
4	水	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
5	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
6	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
7	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
8	日	休み	休み	9:00～21:00	
9	月	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
10	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
11	水	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
12	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
13	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
14	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
15	日	休み	休み	9:00～21:00	
16	月	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
17	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
18	水	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
19	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
20	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
21	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	長距離選手権
22	日	休み	休み	9:00～21:00	長距離選手権
23	月	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
24	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
25	水	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
26	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
27	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
28	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
29	日	休み	休み	9:00～21:00	
30	月	自主練	18:00～20:00	9:00～21:00	
31	火	自主練	自主練	9:00～21:00	