

選手・研修クラス練習予定表

5月	TOPクラス (住吉クラス)		選手Aクラス (大島クラス)		備考				
	午前	午後	午前	午後					
	1日(金)	OFF		OFF			茨城県強化合宿	1日(金)	
2日(土)	別紙参照				小山古河合同合宿	2日(土)			
3日(日)									3日(日)
4日(月)									4日(月)
5日(火)									5日(火)
6日(水)									6日(水)
7日(木)						18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50	
8日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15	イトマンオープン	8日(金)			
9日(土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		↓	9日(土)			
10日(日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			10日(日)			
11日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		11日(月)			
12日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		12日(火)			
13日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			13日(水)			
14日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		14日(木)			
15日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15	いきいき茨城ゆめカップ	15日(金)			
16日(土)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		↓	16日(土)			
17日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)			17日(日)			
18日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		18日(月)			
19日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		19日(火)			
20日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			20日(水)			
21日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		21日(木)			
22日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		22日(金)			
23日(土)	6:30 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			23日(土)			
24日(日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			24日(日)			
25日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		25日(月)			
26日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		26日(火)			
27日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			27日(水)			
28日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		28日(木)			
29日(金)		18:00 ~ 20:00		18:00 ~ 20:00		29日(金)			
30日(土)	5:30 ~ 7:00		5:30 ~ 7:00			30日(土)			
31日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		A級記録会	31日(日)			

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

選手・研修クラス練習予定表

5月	選手クラスB (住吉クラス)		研修クラス (大島クラス)		備考				
	午前	午後	午前	午後					
1日(金)	OFF		OFF		茨城県強化合宿	1日(金)			
2日(土)	別紙参照				小山古河合同合宿	2日(土)			
3日(日)									3日(日)
4日(月)									4日(月)
5日(火)									5日(火)
6日(水)									6日(水)
7日(木)						17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	
8日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	イトマンオープン	8日(金)			
9日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	↓	9日(土)			
10日(日)	6:45 ~ 8:15		大会(でない人OFF)			10日(日)			
11日(月)	OFF			17:40 ~ 18:50		11日(月)			
12日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		12日(火)			
13日(水)		17:40 ~ 19:10	OFF			13日(水)			
14日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		14日(木)			
15日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	いきいき茨城ゆめカップ	15日(金)			
16日(土)	OFF		OFF		↓	16日(土)			
17日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)			17日(日)			
18日(月)	OFF			17:40 ~ 18:50		18日(月)			
19日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		19日(火)			
20日(水)		17:40 ~ 19:10	OFF			20日(水)			
21日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		21日(木)			
22日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		22日(金)			
23日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		23日(土)			
24日(日)	7:30 ~ 9:00		OFF			24日(日)			
25日(月)	OFF			17:40 ~ 18:50		25日(月)			
26日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		26日(火)			
27日(水)		17:40 ~ 19:10	OFF			27日(水)			
28日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		28日(木)			
29日(金)	7:00 ~ 8:30			17:00 ~ 18:00		29日(金)			
30日(土)	5:30 ~ 7:00		5:30 ~ 7:00			30日(土)			
31日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		A級記録会	31日(日)			

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

研修クラスB練習予定表

5月	対象者・江連花凜・山田絵由・加藤結望・住吉笑光・山中深愛		備 考
	午 前	午 後	
1日(金)	OFF		
2日(土)	別紙参照		
3日(日)			
4日(月)			
5日(火)			
6日(水)			
7日(木)		17:40 ~ 18:45	
8日(金)	OFF		
9日(土)		14:00 ~ 15:05	
10日(日)	OFF		
11日(月)		17:40 ~ 18:45	
12日(火)		17:40 ~ 18:45	
13日(水)		17:40 ~ 18:45	
14日(木)		17:40 ~ 18:45	
15日(金)	OFF		
16日(土)	OFF		
17日(日)	OFF		
18日(月)		17:40 ~ 18:45	
19日(火)		17:40 ~ 18:45	
20日(水)		17:40 ~ 18:45	
21日(木)		17:40 ~ 18:45	
22日(金)	OFF		
23日(土)		14:00 ~ 15:05	
24日(日)	OFF		
25日(月)		17:40 ~ 18:45	
26日(火)		17:40 ~ 18:45	
27日(水)		17:40 ~ 18:45	
28日(木)		17:40 ~ 18:45	
29日(金)	OFF		
30日(土)	OFF		
31日(日)	OFF		

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

(☎0280-23-2095 大島070-1003-5106 渡邊090-7208-5928)

* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります * 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

新研修クラス練習予定表

5月	対象者 ・長濱紗良 ・北嶋廉 ・安藤尚真 ・大木愛梨 ・川鍋碧愛 ・中村心祐 ・山本菜々美 ・大木旭陽 ・加藤丈		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (金)	OFF		
2 日 (土)	OFF		
3 日 (日)	OFF		
4 日 (月)	OFF		
5 日 (火)	OFF		
6 日 (水)	OFF		
7 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
8 日 (金)	OFF		
9 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
10 日 (日)	OFF		
11 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
12 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
13 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
14 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
15 日 (金)	OFF		
16 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
17 日 (日)	OFF		
18 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
19 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
20 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
21 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
22 日 (金)	OFF		
23 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
24 日 (日)	OFF		
25 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
26 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
27 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
28 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
29 日 (金)	OFF		
30 日 (土)	OFF		
31 日 (日)	OFF		

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

(☎0280-23-2095、 渡邊090-7208-5928 大島070-1003-5106 住吉070-1003-5098)

* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります * 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。