

12月		試合・合宿・他	引率・担当	S 米山		E1 マティーア		E2 小宮			
12/1	火				18：50-20：50		18：50-20：30	OFF		12/1	火
12/2	水				18：50-20：50	OFF			18：50-20：15	12/2	水
12/3	木				18:00陸トレ 18：50-20：50		18:00陸トレ 18：50-20：30		18：00-19：30(2F)	12/3	木
12/4	金				18：50-20：30		18：50-20：30		18：50-20：00	12/4	金
12/5	土				17：10-19：00		17：10-19：00	6：15-8：15		12/5	土
12/6	日			6:15-8:00 陸トレ8:15		6:15-8:00 陸トレ8:15		6：15-8：15 (2F)		12/6	日
12/7	月			OFF		OFF		OFF		12/7	月
12/8	火				18：50-20：50		18：50-20：30	OFF		12/8	火
12/9	水				18：50-20：50	OFF			18：50-20：15	12/9	水
12/10	木				18:00陸トレ 18：50-20：50		18:00陸トレ 18：50-20：30		18：00-19：30(2F)	12/10	木
12/11	金				18：50-20：30		18：50-20：30		18：50-20：00	12/11	金
12/12	土				17：10-19：00		17：10-19：00	6：15-8：15		12/12	土
12/13	日			6:15-8:00 陸トレ8:15		6:15-8:00 陸トレ8:15		6：15-8：15 (2F)		12/13	日
12/14	月			OFF		OFF		OFF		12/14	月
12/15	火				18：50-20：50		18：50-20：30	OFF		12/15	火
12/16	水				18：50-20：50	OFF			18：50-20：15	12/16	水
12/17	木				18:00陸トレ 18：50-20：50		18:00陸トレ 18：50-20：30		18：00-19：30(2F)	12/17	木
12/18	金				18：50-20：30		18：50-20：30		18：50-20：00	12/18	金
12/19	土				17：10-19：00		17：10-19：00	6：15-8：15		12/19	土
12/20	日	金田タイムトライアル	小宮・マティ	6:15-8:00 陸トレ8:15		競技会		競技会		12/20	日
12/21	月			OFF		OFF		OFF		12/21	月
12/22	火				18：50-20：50		18：50-20：30	OFF		12/22	火
12/23	水				18：50-20：50	OFF			18：50-20：15	12/23	水
12/24	木				18:00陸トレ 18：50-20：50		18:00陸トレ 18：50-20：30		18：00-19：30(2F)	12/24	木
12/25	金				18：50-20：30		18：50-20：30		18：50-20：00	12/25	金
12/26	土				17：10-19：00		17：10-19：00	6：15-8：15		12/26	土
12/27	日			6:15-8:00 陸トレ8:15		6:15-8:00 陸トレ8:15		6：15-8：15 (2F)		12/27	日
12/28	月			上北台にて 8:00-10:00 10:00～陸トレ 14:00～16:00		上北台にて 8:00-10:00 10:00～陸トレ 14:00～16:00		OFF		12/28	月
12/29	火			上北台にて 8:00-10:00 10:00～陸トレ 14:00～16:00		上北台にて 8:00-10:00 10:00～陸トレ 14:00～16:00		7：00-9：00	13:00-15:00	12/29	火
12/30	水			上北台にて 8:00-10:00 10:00～陸トレ 14:00～16:00		上北台にて 8:00-10:00 10:00～陸トレ 14:00～16:00		7：00-9：00	13:00-15:00	12/30	水
12/31	木			OFF		OFF		OFF		12/31	木
1/1	金			OFF		OFF		OFF			
1/2	土			OFF		OFF		OFF			
1/3	日										
休曜日29～30日											
青色…特別練習会 黄色…時間変更等				特別練習6回		特別練習6回		特別練習4回			