１２月練習予定表

日	曜日	練習場所 大会　等	練習時間帯		メニュー	備考１	備考２
1	金	敷島	夕方練	17:00-20:00			
2	土	敷島	午後練	14:00-17:00			
3	日	長岡	二部練	6:45集合 19:50頃解散			
4	月	自主トレ					
5	火	敷島	夕方練	17:00-20:00			
6	水						
7	木	敷島	夕方練	17:00-20:00			
8	金	敷島	夕方練	17:00-20:00			
9	土	敷島	午前練	8:30-12:00			
10	日	長岡	二部練	6:45集合 19:50頃解散			
11	月						
12	火	敷島	夕方練	17:00-20:00			
13	水						
14	木	敷島	夕方練	17:00-20:00			
15	金	敷島	夕方練	17:00-20:00			
16	土						
17	日	敷島	午前練	8:30-12:30			
18	月	自主トレ					
19	火	自主トレ					
20	水						
21	木	敷島	夕方練	17:00-20:00			
22	金	自主トレ					
23	土	敷島	午前練	8:30-12:30			
24	日	自主トレ					
25	月	敷島	夕方練	17:00-20:00			
26	火	長岡年末合宿	二部練	6:45集合		強化選手3泊4日。ジュニア選手1泊2日。 ※ジュニア選手に関しては、希望者のみ。 要項については、後日お渡しします。	
27	水	長岡年末合宿	二部練	ジュニア選手 19:50頃解散			
28	木	長岡年末合宿	二部練				
29	金	長岡年末合宿	二部練	強化選手 19:50頃解散			
30	土						
31	日						