ティガアスリートクラブ

2026年11月　練習予定表

※通常コースは開始時間～120分、基礎コースは開始時間～60分の実施です。

月	火	水	木	金	土	日
26	27 ■練馬　16:30-	28 ■代々木 16:00-	29 ■板橋 16:00-	30	31 ■高島平　9:30- ■高島平　14:00- ■代々木 17:30-	11/1 ■板橋 9:30-
2	3 ■練馬　16:30-	4 ■代々木 16:00-	5 ■板橋 16:00-	6	7 ■高島平　9:30- ■練馬　14:00- ■代々木 17:30-	8 ■板橋 9:30- 専門練習会 14:00-
9	10 ■練馬　16:30-	11 ■代々木 16:00-	12 ■板橋 16:00-	13	14 ■高島平　9:30-※ ■練馬　14:00- ■代々木 17:30-	15 ■高島平　9:30-※
16	17 ■練馬　16:30-	18 ■代々木 16:00-	19 ■板橋 16:00-	20	21 ■高島平　9:30- ■練馬　14:00- ■代々木 17:30-	22 ■高島平　9:30-※
23	24 ■練馬　16:30-	25 ■代々木 16:00-	26 ■板橋 16:00-	27	28 ■高島平　9:30- ■練馬　14:00- ■代々木 17:30-	29 ■板橋 9:30-※

会場名	競技場	備考
■ 代々木	代々木公園陸上競技場　周辺	実施場所の詳細は当日周知いたします。
■ 練馬	光が丘公園 芝生広場	ジャベリックボール投・他フィールド種目は助走のみ
■ 板橋	城北中央公園陸上競技場	走幅跳・ハードル（貸切時）・他フィールド種目は助走のみ
■ 高島平	赤塚公園競技場	走幅跳・ジャベリックボール投

【注意事項】

・予定は急遽変更になる場合があります。
・集合について、競技場入口もしくはチーム待機場所へ5分前までにお集まり下さい。
・雨天の場合、練習会は中止となります。中止の連絡は練習会開始の2時間前までにご連絡させていただきます。
・中止となった練習の振替はありませんので、他の練習会へご参加ください。（コース利用中は翌月への振替も可）

【競技会・イベント】

日	曜日	競技会名	競技場
31-11/1	土-日	ジュニア陸上競技・チャレンジカップ東京	駒沢オリンピック公園陸上競技場
3	祝・火	板橋少年少女陸上競技大会	新河岸陸上競技場
24-29	火-日	シーズン移行イベント	各練習会場

【ご連絡】

・スパイクの使用は専門練習会のみ可能です。（冬季期間中は使用しません。）※チーム推奨は4年生以上（平行ピンのみ／土用ピン不可）
14日（土）の高島平会場は競技場が利用できないため、自由広場にて実施の予定です。
15日（日）の板橋会場は競技場が利用できないため、高島平会場（自由広場）にて代替開催といたします。
22日（日）の板橋会場は競技場が利用できないため、高島平会場（自由広場）にて代替開催といたします。
・29日（日）の板橋会場は競技場貸切での実施です。
・トレーナー帯同は8日（日）の専門練習会の予定です。（練習は14:00-、全体コンディショニングは14:30-16:30）
・2026年10月～2027年3月末（予定）は練馬会場の実施場所が「光が丘公園 芝生広場」に変更となります。
・2026年7月～11月末（予定）は代々木会場の実施場所が「代々木公園陸上競技場 周辺」に変更となります。

【専門練習会】（通常コースとして実施・中学生の部と合同練習）

日	曜日	時間	競技場	競技場使用料
8	日	14:00-16:00	Uvance とどろきスタジアム	小学生無料