

10月 練習予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-----------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----|---|------------------------------------|
| | | | | | 1 <u>■ 練馬会場</u> 14:00~16:00 <u>■ 代々木会場</u> 17:30~19:30 | 2 <u>■ 板橋会場</u> 9:30~11:30 |
| 3 | 4 | 5 <u>■ 代々木会場</u> 16:00~18:00 | 6 <u>■ 板橋会場</u> 16:00~18:00 | 7 | 8 <u>■ 練馬会場</u> 14:00~16:00 <u>■ 代々木会場</u> 17:30~19:30 | 9 <u>■ 板橋会場※</u> 9:30~11:30 |
| 10 | 11 | 12 <u>■ 代々木会場</u> 16:00~18:00 | 13 <u>■ 板橋会場</u> 16:00~18:00 | 14 | 15 <u>■ 練馬会場</u> 14:00~16:00 <u>■ 代々木会場</u> 17:30~19:30 | 16 <u>■ 板橋会場</u> 9:30~11:30 |
| 17 | 18 | 19 <u>■ 代々木会場</u> 16:00~18:00 | 20 <u>■ 板橋会場</u> 16:00~18:00 | 21 | 22 <u>■ 練馬会場</u> 14:00~16:00 <u>■ 代々木会場</u> 17:30~19:30 | 23 <u>■ 板橋会場※</u> 9:30~11:30 |
| 24 | 25 | 26 <u>■ 代々木会場</u> 16:00~18:00 | 27 <u>■ 板橋会場</u> 16:00~18:00 | 28 | 29 <u>■ 練馬会場</u> 14:00~16:00 <u>■ 代々木会場</u> 17:30~19:30 | 30 <u>■ 板橋会場</u> 9:30~11:30 |
| 31 | ※基礎コースは開始時間~60分の実施です。 | | | | | |

【練習会場】 ■ 代々木会場 … 代々木公園陸上競技場
■ 練馬会場 … 光が丘公園陸上競技場
■ 板橋会場 … 城北中央公園陸上競技場

【連絡事項】

- 9・23日（日）は城北中央公園陸上競技場が利用できない為、けやき広場での実施予定です。競技場入口もしくはけやき広場のクラブ待機場所へお集まりください。
- 代々木会場はスパイクの使用が可能です。お持ちの方はご持参下さい。※クラブ推奨は4年生以上
- 大会前日は出場者のみ調整練習(60分)とします。※希望があれば通常練習にも参加可能です。

【注意事項】

- ・ 予定は急遽変更になる場合があります。
- ・ 集合は練習開始5分前までに競技場入口とします。
- ・ 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】

| 日 | 曜日 | 競技会名 | 競技場 |
|-------|-----|-------------------|-----------------|
| 29・30 | 土・日 | ジュニア陸上競技・チャレンジカップ | 駒沢オリンピック公園陸上競技場 |