

2023年12月 練習予定表

※基礎コースは開始時間～60分の実施です。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 ■ 練馬会場 14:00～16:00 ■ 代々木会場 17:30～19:30	3 ■ 板橋会場 9:30～11:30
4	5	6 ■ 代々木会場 16:00～18:00	7 ■ 板橋会場 16:00～18:00	8	9 ■ 練馬会場 14:00～16:00 ■ 代々木会場 17:30～19:30	10 ■ 板橋会場 9:30～11:30
11	12	13 ■ 代々木会場 16:00～18:00	14 ■ 板橋会場 16:00～18:00	15	16 ■ 練馬会場 14:00～16:00 ■ 代々木会場 17:30～19:30	17 ■ 板橋会場 9:30～11:30
18	19	20 ■ 代々木会場 16:00～18:00	21 ■ 板橋会場 16:00～18:00	22	23 ■ 練馬会場 14:00～16:00 ■ 代々木会場 17:30～19:30	24 ■ 板橋会場 9:30～11:30
25	26	27 ■ 代々木会場 16:00～18:00	28 ■ 板橋会場 16:00～18:00	29	30	31
12月29日(金)～1月3日(水)はお休みです。						

会場名	競技場	備考
■ 代々木会場	代々木公園陸上競技場	スパイク利用可／フィールド種目の練習は助走のみ
■ 練馬会場	光が丘公園陸上競技場	ジャベリックボール投の練習が可能・他フィールド種目は助走のみ
■ 板橋会場	城北中央公園陸上競技場	走幅跳・ハードルの練習が可能・他フィールド種目は助走のみ

【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)

【ご連絡】

12月から2月まで冬季練習期間となります。ご家庭でなわとびのご準備をお願い致します。(練習でスパイクは使用しません。)
12月29日(金)～1月3日(水)までチームの活動はお休みとなります。予めご了承ください。