

# S.A.N AC 陸上 7月練習予定表

今月の目標 **【熱中症にならないように対策しよう】**

いよいよ夏です！体調管理が命！しっかり対策しよう！

## 【低学年】（1～4年生）

日	曜	時	場	備
1日	水			
2日	木			
3日	金			
4日	土	9:00~11:00	真鍋	
5日	日	9:00~11:00	真鍋	
6日	月			
7日	火			
8日	水			
9日	木			
10日	金			
11日	土	たつこの記録会		
12日	日			
13日	月			
14日	火			
15日	水			
16日	木			
17日	金			
18日	土	9:00~11:00	真鍋	
19日	日	9:00~11:00	真鍋	
20日	月			
21日	火			
22日	水			
23日	木			
24日	金			
25日	土	9:00~11:00	真鍋	
26日	日	9:00~11:00	川口	
27日	月			
28日	火			
29日	水			
30日	木			
31日	金			

## 【高学年】（5年～大人）

日	曜	時	場	備
1日	水			
2日	木			
3日	金			
4日	土	13:30~16:00	川口	
5日	日	13:30~16:00	さくら	
6日	月			
7日	火			
8日	水			
9日	木			
10日	金			
11日	土	たつこの記録会		
12日	日			
13日	月			
14日	火			
15日	水			
16日	木			
17日	金			
18日	土	13:30~16:00	さくら	
19日	日	13:30~16:00	さくら	
20日	月			
21日	火			
22日	水			
23日	木			
24日	金			
25日	土	13:30~16:00	川口	
26日	日	13:30~16:00	川口	
27日	月			
28日	火			
29日	水			
30日	木			
31日	金			

## 【育成・大人】

日	曜	時	場	備
1日	水	18:00~20:00	栗原	
2日	木	10:00~12:00	川口	
		18:00~20:00	栗原	
3日	金			
4日	土			
5日	日			
6日	月			
7日	火	18:00~20:00	栗原	
8日	水	18:00~20:00	栗原	
9日	木	10:00~12:00	さくら	
		18:00~20:00	栗原	
10日	金			
11日	土			
12日	日			
13日	月			
14日	火	18:00~20:00	栗原	
15日	水	18:00~20:00	栗原	
16日	木	10:00~12:00	さくら	
		18:00~20:00	栗原	
17日	金			
18日	土			
19日	日			
20日	月			
21日	火	18:00~20:00	栗原	
22日	水	18:00~20:00	栗原	
23日	木	10:00~12:00	さくら	
		18:00~20:00	栗原	
24日	金			
25日	土			
26日	日			
27日	月			
28日	火	18:00~20:00	栗原	
29日	水	18:00~20:00	栗原	
30日	木	10:00~12:00	川口	
		18:00~20:00	栗原	
31日	金			

### 【会場一覧】

真鍋小	真鍋小学校	土浦市真鍋4-3-1
栗原小	栗原小学校	つくば市栗原2018
さくら	さくら運動公園	つくば市流星台63
川口	川口運動公園	土浦市川口2-12-75
笠松	笠松運動公園	ひたちなか市佐和2197-28

### 【連絡事項】

<p>①※に関してご不明な場合はLINEもしくは080-7518-0717（イシワタリ）までご連絡ください。</p> <p>②変更があった場合は赤字で訂正致しお知らせ致します。</p>
--