

# S.A.N 陸上クラブ 5月練習予定表

## 今月の目標【体調管理に気をつかおう！】

気温がだんだん高くなり、熱中症などが心配されます。  
着るものや水分補給などで体調管理をしっかりしよう！

### 【つくば地区】

日にも	曜日	時間	場所	備考
1日	金			
2日	土	9:00~11:00	真鍋	
3日	日	祝日のためお休み		
4日	月			
5日	火			
6日	水			
7日	木			
8日	金			
9日	土	8:00~11:00	秀峰	※3年生以上
10日	日	9:00~11:00	さくら	
11日	月			
12日	火			
13日	水			
14日	木			
15日	金			
16日	土	8:00~11:00	秀峰	※3年生以上
17日	日	9:00~11:00	さくら	
18日	月			
19日	火			
20日	水			
21日	木			
22日	金			
23日	土	8:00~11:00	秀峰	※3年生以上
24日	日	9:00~11:00	さくら	
25日	月			
26日	火			
27日	水			
28日	木			
29日	金			
30日	土	8:00~11:00	秀峰	※3年生以上
31日	日	9:00~11:00	さくら	

### 【会場一覧】

真鍋	真鍋小学校	土浦市真鍋4-3-1
栗原	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
秀峰	秀峰筑波義務教育学校	つくば市北条5073

### 【谷田部地区】

日にも	曜日	時間	場所	備考
1日	金			
2日	土	14:00~16:00	谷田部	
3日	日	祝日のためお休み		
4日	月			
5日	火			
6日	水			
7日	木			
8日	金			
9日	土	14:00~16:00	谷田部	
10日	日	14:00~16:00	谷田部	
11日	月			
12日	火			
13日	水			
14日	木			
15日	金			
16日	土	14:00~16:00	谷田部	
17日	日	14:00~16:00	谷田部	
18日	月			
19日	火			
20日	水			
21日	木			
22日	金			
23日	土	14:00~16:00	谷田部	
24日	日	14:00~16:00	谷田部	
25日	月			
26日	火			
27日	水			
28日	木			
29日	金			
30日	土	14:00~16:00	谷田部	
31日	日	14:00~16:00	谷田部	

### 【連絡事項】

①※に關してご不明な場合はLINEもしくは080-7518-0717（インワタリ）までご連絡ください。  
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。

### 【土浦地区】

日にも	曜日	時間	場所	備考
1日	金			
2日	土	9:00~11:00	真鍋	
3日	日	祝日のためお休み		
4日	月			
5日	火			
6日	水			
7日	木			
8日	金			
9日	土	9:00~11:00	真鍋	
10日	日	9:00~11:00	さくら	
11日	月			
12日	火			
13日	水			
14日	木			
15日	金			
16日	土	9:00~11:00	川口	
17日	日	9:00~11:00	川口	
18日	月			
19日	火			
20日	水			
21日	木			
22日	金			
23日	土	9:00~11:00	真鍋	
24日	日	9:00~11:00	さくら	
25日	月			
26日	火			
27日	水			
28日	木			
29日	金			
30日	土	9:00~11:00	真鍋	
31日	日	9:00~11:00	川口	

### 【筑西地区】

日にも	曜日	時間	場所	備考
1日	金			
2日	土	9:00~11:00	県西	
3日	日	祝日のためお休み		
4日	月			
5日	火			
6日	水			
7日	木			
8日	金			
9日	土	9:00~11:00	県西	
10日	日	9:00~11:00	県西	
11日	月			
12日	火			
13日	水			
14日	木			
15日	金			
16日	土	9:00~11:00	県西	
17日	日	9:00~11:00	県西	
18日	月			
19日	火			
20日	水			
21日	木			
22日	金			
23日	土	9:00~11:00	県西	
24日	日	9:00~11:00	県西	
25日	月			
26日	火			
27日	水			
28日	木			
29日	金			
30日	土	9:00~11:00	県西	
31日	日	9:00~11:00	県西	

