

S.A.N AC 陸上 12月練習予定表

今月の目標【最後の追い込み！】

冬季練習開幕です！弱い自分に打ち勝って頑張ってください！

【低学年】（1～4年生）

| 日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 備考 |
|-----|----|--------------|-----|----|
| 1日 | 月 | | | |
| 2日 | 火 | | | |
| 3日 | 水 | | | |
| 4日 | 木 | | | |
| 5日 | 金 | | | |
| 6日 | 土 | 9:00～11:00 | 真鍋 | |
| 7日 | 日 | 9:00～11:00 | 真鍋 | |
| 8日 | 月 | | | |
| 9日 | 火 | | | |
| 10日 | 水 | | | |
| 11日 | 木 | | | |
| 12日 | 金 | | | |
| 13日 | 土 | 9:00～11:00 | 真鍋 | |
| 14日 | 日 | 9:00～11:00 | さくら | |
| 15日 | 月 | | | |
| 16日 | 火 | | | |
| 17日 | 水 | | | |
| 18日 | 木 | | | |
| 19日 | 金 | | | |
| 20日 | 土 | 9:00～11:00 | 真鍋 | |
| 21日 | 日 | S.A.N陸上クラブ納会 | さくら | |
| 22日 | 月 | | | |
| 23日 | 火 | | | |
| 24日 | 水 | | | |
| 25日 | 木 | | | |
| 26日 | 金 | | | |
| 27日 | 土 | 9:00～11:00 | 真鍋 | |
| 28日 | 日 | 年末の為、お休み | | |
| 29日 | 月 | | | |
| 30日 | 火 | | | |
| 31日 | 水 | | | |

【高学年】（5年～大人）

| 日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 備考 |
|-----|----|--------------|-----|------------|
| 1日 | 月 | | | |
| 2日 | 火 | | | |
| 3日 | 水 | | | |
| 4日 | 木 | | | |
| 5日 | 金 | | | |
| 6日 | 土 | 13:30～16:00 | さくら | |
| 7日 | 日 | 13:30～16:00 | さくら | |
| 8日 | 月 | | | |
| 9日 | 火 | | | |
| 10日 | 水 | | | |
| 11日 | 木 | | | |
| 12日 | 金 | | | |
| 13日 | 土 | 13:30～16:00 | 川口 | |
| 14日 | 日 | 砂浜練習 | | |
| 15日 | 月 | | | |
| 16日 | 火 | | | |
| 17日 | 水 | | | |
| 18日 | 木 | | | |
| 19日 | 金 | | | |
| 20日 | 土 | 13:30～16:00 | 川口 | 強化練習会（中学生） |
| 21日 | 日 | S.A.N陸上クラブ納会 | さくら | |
| 22日 | 月 | | | |
| 23日 | 火 | | | |
| 24日 | 水 | | | |
| 25日 | 木 | | | |
| 26日 | 金 | | | |
| 27日 | 土 | 13:30～16:00 | さくら | |
| 28日 | 日 | 年末の為、お休み | | |
| 29日 | 月 | | | |
| 30日 | 火 | | | |
| 31日 | 水 | | | |

【育成・大人】

| 日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 備考 |
|-----|----|--------------|-----|----|
| 1日 | 月 | | | |
| 2日 | 火 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 3日 | 水 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 4日 | 木 | 10:00～12:00 | 川口 | |
| | | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 5日 | 金 | | | |
| 6日 | 土 | | | |
| 7日 | 日 | | | |
| 8日 | 月 | | | |
| 9日 | 火 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 10日 | 水 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 11日 | 木 | 10:00～12:00 | 川口 | |
| | | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 12日 | 金 | | | |
| 13日 | 土 | | | |
| 14日 | 日 | | | |
| 15日 | 月 | | | |
| 16日 | 火 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 17日 | 水 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 18日 | 木 | 10:00～12:00 | 川口 | |
| | | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 19日 | 金 | | | |
| 20日 | 土 | | | |
| 21日 | 日 | S.A.N陸上クラブ納会 | さくら | |
| 22日 | 月 | | | |
| 23日 | 火 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 24日 | 水 | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 25日 | 木 | 10:00～12:00 | 川口 | |
| | | 18:00～20:00 | 栗原 | |
| 26日 | 金 | | | |
| 27日 | 土 | | | |
| 28日 | 日 | 年末の為、お休み | | |
| 29日 | 月 | | | |
| 30日 | 火 | | | |
| 31日 | 水 | | | |

【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（インワタリ）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> |
|--|

12/21（日）9:00～12:00

さくら運動公園

S.A.N陸上クラブ納会

申込が必要となります。忘れずにお申込みください。