

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】

| 日にち | 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 | つくば市流石台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】

| 日にち | 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】 | | | | |
| <small>①※に關してご不明な場合はLINEもしくは080-7518-0717（イフタリ）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。</small> | | | | |

【土浦地区】

| 日にち | 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 | 川口 | |
| 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】

| 日にち | 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 | |

