

S.A.N AC 陸上 9月練習予定表

今月の目標【怪我に気をつけよう】

一流のアスリートになる要素の一つとして【怪我をしない】というものがあります。
ケアを徹底しましょう！

【低学年】（1～4年生）

日にち	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	川口	
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	9:00～11:00	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	9:00～11:00	川口	
29日	月			
30日	火			

【高学年】（5年～大人）

日にち	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	川口	
7日	日	13:30～16:00	川口	
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	13:30～16:00	川口	
15日	月			
16日	火			
17日	水			
18日	木			
19日	金			
20日	土	13:30～16:00	川口	
21日	日	13:30～16:00	川口	
22日	月			
23日	火			
24日	水			
25日	木			
26日	金			
27日	土	13:30～16:00	川口	
28日	日	13:30～16:00	川口	
29日	月			
30日	火			

【育成・大人】

日にち	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			
22日	月			
23日	火			
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			
29日	月			
30日	火	18:00～20:00	栗原	

【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】

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。
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。