

2024年 12月Top・選手練習予定表

12月		TopA		TopB		選手A		選手B		12月		備考
1日	日	7:30-9:30	OFF	OFF		6:00-8:00	OFF	6:00-8:00	OFF	1日	日	
2日	月	OFF		OFF		OFF				2日	月	
3日	火	OFF	17:40-20:00	OFF	17:40-20:00	OFF				3日	火	
4日	水	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	4日	水	
5日	木	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	5日	木	
6日	金	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	6日	金	
7日	土	6:30-9:00	15:00-17:00	6:00-9:00	14:45-16:30	6:00-7:30 (2分50切ってる者)	14:30-16:00 (2分50切ってる者)	7:30-9:00	13:00-14:30	7日	土	
8日	日	6:00-9:00	OFF	6:00-9:00	OFF	8:00-9:30	OFF	8:00-9:30	OFF	8日	日	
9日	月	OFF		OFF		OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	9日	月	
10日	火	OFF	17:40-20:00	OFF	17:40-20:00	OFF				10日	火	
11日	水	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	11日	水	
12日	木	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	12日	木	
13日	金	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	13日	金	
14日	土	6:30-9:00	15:00-17:00	6:00-8:00	15:00-17:00	6:00-7:30 (2分50切ってる者)	14:30-16:00 (2分50切ってる者)	7:30-9:00	13:00-14:30	14日	土	
15日	日	OFF		OFF		OFF				15日	日	
16日	月	OFF		OFF		OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	16日	月	
17日	火	OFF	17:40-20:00	OFF	17:40-20:00	OFF				17日	火	
18日	水	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	18日	水	
19日	木	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	19日	木	
20日	金	OFF	18:30-21:15	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	20日	金	
21日	土	6:30-9:00	15:00-17:00	6:00-9:00	14:45-16:30	6:00-7:30 (2分50切ってる者)	14:30-16:00 (2分50切ってる者)	7:30-9:00	13:00-14:30	21日	土	
22日	日	6:00-9:00	OFF	6:00-9:00	OFF	8:00-9:30	14:00-16:00	8:00-9:30	14:00-16:00	22日	日	
23日	月	OFF		OFF	17:00-19:00	OFF				23日	月	
24日	火	8:45-11:15	15:30-18:00	6:00-8:30	13:00-15:30	6:00-8:30	OFF	8:30-10:00	OFF	24日	火	
25日	水	7:30-9:30	16:30-19:00	6:00-8:30	14:30-17:00	6:00-8:30	16:30-18:30	8:30-9:45	15:00-16:30	25日	水	
26日	木	7:30-9:30	16:30-19:00	6:00-8:30	OFF	6:00-8:30	16:30-18:30	8:30-9:45	15:00-16:30	26日	木	
27日	金	7:30-9:30	OFF	OFF	OFF	6:00-8:00	OFF	8:00-9:30	OFF	27日	金	
28日	土	7:30-9:30	14:30-17:00	6:00-8:00	13:00-15:00	6:00-8:00	13:00-15:00	6:00-8:00	15:00-16:30	28日	土	
29日	日	合宿		合宿		合宿		合宿		29日	日	
30日	月	合宿		合宿		合宿		合宿		30日	月	
31日	火	OFF		OFF		OFF		OFF		31日	火	