

# 練習計画表

## 4月練習表

		中学生	高校生	成年	備考
1	月	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
2	火	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
3	水	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
4	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
5	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
6	土	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
7	日	休み	休み	9:00~21:00	WW国体県予選
8	月	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
9	火	自主練	自主練	9:00~21:00	
10	水	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
11	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
12	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
13	土	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
14	日	休み	休み	9:00~21:00	
15	月	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
16	火	自主練	自主練	9:00~21:00	
17	水	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
18	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
19	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
20	土	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
21	日	休み	休み	9:00~21:00	
22	月	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
23	火	自主練	自主練	9:00~21:00	
24	水	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
25	木	自主練	自主練	9:00~21:00	
26	金	自主練	自主練	9:00~21:00	
27	土	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~21:00	
28	日	休み	休み	9:00~21:00	
29	月	16:30~20:00	16:30~20:00	9:00~21:00	
30	火	自主練	自主練	9:00~21:00	