2019年9月　　ver3　9/1版 中学の練習に小6を追加しました。　　SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
⇒1 中学高校練習 下音・駒中・緑南・一中テスト休み 三条 15:00-18:00 ※両面モグモグ準備 ※14:45集合	1	2	3 駒小 宿泊学習	4 下音中,駒中期末テスト,明星小 修学旅行,駒小 宿泊学習 緑南中 小3年、小A(4,5,6年) 19:00-20:30体育館 ※中学生アシスタント	5 下音中,緑南期末テスト,東士狩 修学旅行 緑陽台 小B(1,2年)、小3年 19:00-20:00体育館	6 一中期末テスト,東士狩 修学旅行 サンドーム 中 17:30-18:00アップ2階ラン 18:00-20:30アリーナ	7 サンドーム ①小B(1,2年)、年長 17:30ミーティング、2階ラン 18:00-19:00アリーナ ②小3年、小A(4,5,6年) 18:00-19:00 アリーナ準備,2階ラン体操フットワーク 19:00-20:30アリーナ ⇒7中学高校練習 三条 9:00-13:00 ※両面モグモグ準備 ※8:45集合
⇒8中学高校練習 柏葉 12:00-15:00 ※両面モグモグ準備 ※11:20集合	8	9	10	11 下音中3年総合A,下音小 修学旅行 緑南中 中 19:00-20:30体育館	12 木野東 修学旅行 緑陽台 小B(1,2年)、小3年 19:00-20:00体育館 サンドーム 中 17:30-18:00アップ2階ラン 18:00-20:30アリーナ	13 木野東 修学旅行 大谷短大 小A(4,5,6年) 17:30-19:30体育館 ※19:45までに校外へ	14 中学生JOC@札幌
	15 中学生JOC@札幌 サンドーム ①小B(1,2年)、年長 17:30ミーティング、2階ラン 18:00-19:00アリーナ ②小3年、小A(4,5,6年) 18:00-19:00 アリーナ準備,2階ラン体操フットワーク 19:00-20:30アリーナ	16 大谷短大 小3年、小A(4,5,6年) 12:30-15:30体育館 モグモグ準備	17	18 緑南中 小3年、小A(4,5,6年) 19:00-20:30体育館 ※中学生アシスタント	19 音小駒小 修学旅行 緑陽台 小B(1,2年)、小3年 19:00-20:00体育館	20 音小駒小 修学旅行 サンドーム 中（小6,ななせ,えいと） 17:30-18:00アップ2階ラン 18:00-20:30アリーナ	21 サンドーム ①小B(1,2年)、年長 17:30ミーティング、2階ラン 18:00-19:00アリーナ ②小3年、小A(4,5,6年) 18:00-19:00 アリーナ準備,2階ラン体操フットワーク 19:00-20:30アリーナ
⇒22中学高校練習 三条 9:00-13:00 ※両面モグモグ準備 ※8:50集合	22	23 第2回帯広協会理事長杯 @士幌町総合研修センター ★初のクラブ内での大会 年長小1-3年は8:30-12:00 小3-中3は11:00-19:00 ※小3は午前も午後も 小A男子①,男子②,女子,中男子,中女子,監督コーチで試合 中3引退ゲーム ALL中学生VS監督コーチ保護者 ※参加料1人500円	24	25	26 緑陽台 小B(1,2年) 19:00-20:00体育館 サンドーム 小3年、小A(4,5,6年) 17:30-18:00アップ2階ラン 18:00-20:30アリーナ	27	28 音・駒・一文化祭前日、下・緑・共文化祭 サンドーム ①小B(1,2年)、年長 11:00-11:40 外練習(雨の場合,ミーティング2階ラン) 12:00-13:00アリーナ ②小3年、小A(4,5,6年) 12:00アリーナ準備,釧路メンバー発表 12:30 2階ラン、アリーナ脇でフットワーク 13:00-15:00アリーナ 15:30まで「モグモグ」ミーティング
	29 音中,駒中,一中文化祭 中学生 下音・緑南・共栄 十勝大会@サンドーム 8:00-17:00昼食準備	30	1	2	3	4	5

「モグモグ」とは・・・練習の合間に10分軽食をとります。ベストは一口おにぎり。一口サンドウィッチ、ゼリー飲料でも良し。油分や砂糖は避けてください。練習前後にもモグモグして体づくりを！

士幌町総合研修センター　http://obikan.jp/post_venue/9044/

中学高校練習・・・・日程が分かり次第連絡します。

なるべくバスJRを使って練習にいきましょう。自転車でも！

拓バス　駒場⇔帯駅 時刻表 https://www.takubus.com/app/download/10743060479/20190401%20時刻表No3-4.pdf?t=1552881575

かちバス　帯駅→三条 時刻表 https://www.tokachibus.jp/pdf/rosenpdf/pdf1-2_20190529.pdf

かちバス 桜が丘→三条 時刻表 https://www.tokachibus.jp/pdf/rosenpdf/pdf3-2_20190529.pdf

かちバス 三条→桜が丘 時刻表 https://www.tokachibus.jp/pdf/rosenpdf/pdf3-1_20190529.pdf

JR 時刻表 帯広→西帯広 https://jrhokkaidonorikae.com/ekihatsu/ekihatsu.php?node=%E5%B8%AF%E5%BA%83&linename=%EF%BC%AA%EF%BC%B2%E6%A0%B9%E5%AE%A4%E6%9C%AC%E7%B7%9A&directionname=%E6%96%B0%E5%BE%97%E3%83%BB%E6%9C%AD%E5%B9%8C&next_node_id=4408&directionname2=%E6%B1%A0%E7%94%B0%E3%83%BB%E9%87%A7%E8%B7%AF%7C4409

JR 時刻表 西帯広→帯広 https://jrhokkaidonorikae.com/ekihatsu/ekihatsu.php?node=%E8%A5%BF%E5%B8%AF%E5%BA%83&linename=%EF%BC%AA%EF%BC%B2%E6%A0%B9%E5%AE%A4%E6%9C%AC%E7%B7%9A&directionname=%E5%B8%AF%E5%BA%83%E3%83%BB%E6%B1%A0%E7%94%B0&next_node_id=4408&directionname2=%E8%8A%BD%E5%AE%A4%E3%83%BB%E6%96%B0%E5%BE%97%7C4406