

日

月

火

水

木

金

土

27	28	29	30	1	2 下音小運動会 駒場小 中学 17:00-19:10体育館	3 音中・四中体文化祭 ⇒3 中学 三条新体 8:45-13:30
4 四中文化祭 よつばアリーナ メインA 小4-6年男女 男女 紋別HCと合同練習 8:45入口前集合,手洗い 9:00-13:00アリーナ 着替え,モグモグ 駒場小 中学 14:00-17:00	5 よつばアリーナ メインAB 小4-6年 17:50入口前集合,手洗い 18:00-20:15	6 緑南中宿泊学習 サンドーム 中学 17:45集合,手洗い,テーピング 18:00-20:15体育館	7 駒場小 小4-6年 17:00集合,手洗い,テーピング 17:15-19:00体育館 音更小 小3年 17:30集合 17:30-19:00体育館 ※グラウンド側体育館入口	8 木野東運動会	9 木野東運動会 駒場小 中学 17:00-19:10体育館	10 JOC@釧路湿原の風アリーナ 中学生男女
11 JOC@釧路湿原の風アリーナ 中学生男女	12 よつばアリーナ メインAB 小4-6年,中学男女 17:50入口前集合,手洗い 18:00-20:15	13 下音中宿泊学習	14 下音中宿泊学習 駒場小 小4-6年 17:00集合,手洗い,テーピング 17:15-19:00体育館 音更小 小12年 17:30集合 17:30-19:00体育館	15 サンドーム 小4-6年,中学男女 17:45集合,手洗い,テーピング 18:00-20:15体育館	16	17 よつばアリーナ サブ ①中学男女 10:00集合 小4-6年 11:15集合 11:30中学&小4-6練習 12:00-14:00アリーナ 14:00着替え,モグモグ,振り返り 14:30-15:00トレーニング ②小123年,年長 13:30入口前集合,手洗い 14:00-15:00アリーナ ⇒17 中学 ミーティング サンドーム ⇒よつアリへ変更
18	19	20 サンドーム 中学 17:45集合,手洗い,テーピング 18:00-20:15体育館	21 駒場小 小4-6年 17:00集合,手洗い,テーピング 17:15-19:00体育館 音更小 小123年 17:30集合 17:30-19:00体育館	22 緑南文化祭	23	24 よつばアリーナ サブ ①小4-6年,中学男女 11:15集合 11:30アップ,テーピング 12:00-14:00アリーナ 14:00着替え,モグモグ,振り返り 14:30-15:00トレーニング ②小123年,年長 13:30入口前集合,手洗い 14:00-15:00アリーナ ⇒24 中学 高校練習 なし
25	26 よつばアリーナ メインAB 小4-6年,中学男女 17:50入口前集合,手洗い 18:00-20:15	27 サンドーム 中学 17:45集合,手洗い,テーピング 18:00-20:15体育館	28 よつばアリーナ メインA 小4-6年,中学男女 17:45入口前集合,手洗い 18:00-20:15 音更小 小123年 17:30集合 17:30-19:00体育館	29	30 駒小発表会	31 サンドーム ①小4-6年,中学男女 11:30集合,テーピング 12:00-14:00アリーナ 14:00着替え,モグモグ,振り返り 14:30-15:00トレーニング ②小123年,年長 13:30ロビー集合,手洗い 14:00-15:00アリーナ

「モグモグ」とは・・・練習の合間に軽食をとります。ベストは一口おにぎり。一口サンドウィッチ、ゼリー飲料でもよし。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！