

日		火		水		木		金		土	
1 サンドーム15-18 中学 15:00-18:00 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	2 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00	3 道東ハンドボール選手権 5/3三条・柏葉・よつ葉アリーナの3会場で予選リーグ、 5/4よつ葉アリーナで決勝リーグ。 三条・柏葉・上士幌・十勝合同・釧路北陽・釧路商業・ 釧路工業・旭川東・紋別が出場予定。 小4-6男女で試合	4	5 サンドーム9-12 小4-6 9:00-12:00	6	7 駒場小 小4-6 13:30-15:30 年長,小1-3 15:30-17:00					
8 音中 修学旅行 十勝春季大会@サンドーム	9 音中 修学旅行 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	10 音中 修学旅行	11 音中 修学旅行 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	12 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	13	14 サンドーム9-12 中学 9:00-12:00 駒場小 小4-6 13:30-16:30					
15 駒場小 小4-6 8:00-10:00 年長,小1-3 10:00-12:00 体験会@よつ葉アリーナメインBC12-16 中学 11:30-13:30練習 体験会13:30-15:30 中学生解散16:30	16	17	18 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 体育館使用できないため中止	19 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	20	21 サンドーム西芝生 中学 9:00-12:00 InBody測定 料金150円持参					
22 サンドーム9-12 中学 9:00-12:00 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	23 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	24	25 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	26 緑南中 中学 19:00-20:30	27 緑 体育祭	28 下駒 体育祭					
29 高体連 帯広支部予選 サンドーム西芝生 中学 9:00-12:00 駒場小 小4-6 8:00-10:00 年長,小1-3 10:00-12:00	30 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	31	1	2 6/24(金)-26(日) 全国予選:小4-6	3	4					

★練習前にバナナ、一口おにぎりやサンドウィッチで栄養補給。

練習後すぐにオニギリを食べてください！練習後30分以内のゴールデンタイムに栄養補給をして強い体を！