

2023年1月

ver1 9/27版

January

日 月 火 水 木 金 土

1 オフ	2 中学 自主トレ日  監督コーチからのメニューに取り組み、LINEで報告すること。	3 中学 自主トレ日  監督コーチからのメニューに取り組み、LINEで報告すること。	4 中学 日中サンドームでの練習を検討 駒場小 小4-6 17:00-19:00	5 中学 日中サンドームでの練習を検討	6	7 中学 調整中 小4-6 調整中
8 中学 調整中 小4-6 調整中 年長,小1-3 調整中	9 中学 調整中 小4-6 調整中	10 春中@函館アリーナ	11 春中@函館アリーナ	12 春中@函館アリーナ	13 中学始業式	14 小4-6 調整中
15 小4-6 調整中 年長,小1-3 調整中	16	17 小学始業式 駒場小 中学 17:00-19:00	18 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	19 中学 自主トレ日 放課後～19:30の間 監督コーチからのメニューに取り組み、LINEで報告すること。	20 中学 自主トレ日 放課後～19:30の間 監督コーチからのメニューに取り組み、LINEで報告すること。	21 中学 調整中 小4-6 調整中
22 中学 調整中 小4-6 調整中 年長,小1-3 調整中	23 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	24 駒場小 中学 17:00-19:00	25 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	26 中学 自主トレ日 放課後～19:30の間 監督コーチからのメニューに取り組み、LINEで報告すること。	27 中学 自主トレ日 放課後～19:30の間 監督コーチからのメニューに取り組み、LINEで報告すること。	28 中学 調整中 小4-6 調整中
29 中学 調整中 小4-6 調整中 年長,小1-3 調整中	30 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	31 駒場小 中学 17:00-19:00	1	2	3 道産子@函館アリーナ	4 道産子@函館アリーナ

**モグ＝練習中の栄養補給。おにぎり又はサンドウィッチ又は肉まん又はバナナがベスト。中学生は自分でおにぎりを握って準備してほしい！平日で用意が難しい場合、バーやゼリー飲料、魚肉ソーセージやチーズでもOK。**