

日

月

火

水

木

金

土

28	29	30	31	1 音更,緑南期末 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:45 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	2 共栄期末	3 下音,駒場,南町テ休 よつばアリーナ サブ 中学 12:00-15:00モグ【15:00解散】 小4-6 15:00-19:00モグ【19:00解散】
4 下音,駒場,南町テ休 よつばアリーナ サブ 中学 9:00-12:00モグ【12:00解散】 年長,小1-3 12:30-14:00 小4-6 13:30-16:00【16:15解散】	5 下音,駒場,南町テ休 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	6	7 下音,駒場期末 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	8 下音,南町期末 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	9	10 よつばアリーナ サブ 中学「三条と合同練習」11:30集合 12:00-16:00モグ【16:30解散】 小4-6 15:30-18:00モグ【18:15解散】
11 よつばアリーナ サブ 中学 9:00-12:30モグ【13:00解散】 年長,小1-3 12:30-14:00 小4-6 13:30-16:00【16:15解散】	12 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	13	14 学テA 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	15 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:00 ミーティング 18:00-19:15	16	17 JOC中学@帯広 12:30会場設営 前日練習
18 JOC中学@帯広 8:00開場 9:30 女子VS釧路 11:00 男子VS函館	19 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	20	21 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	22 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	23 オフ	24 オフ
25 オフ	26 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学,小6途中から参加 18:00-20:30	27	28 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	29 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:30 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:30 【中学モグ】	30	1

モグ＝練習中の栄養補給。ゼリー飲料、バナナ、一口おにぎりやサンドウィッチを用意してください。

★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！