

日	月	火	水	木	金	土
31 オフ	1 よつばアリーナ メインAB1/2 小456 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	2 駒場中 中学 16:45-18:30	3 オフ	4 駒場中 中学 16:45-18:30	5 オフ	6 サンドーム15-18 年長,小123 15:00-16:30 サンドーム15-18 小456 15:00-18:15モグ
7 駒場中 中学 8:00-12:00モグ サンドーム12-15 年長,小123 12:00-13:30 小456 12:00-15:15モグ	8 入学式,始業式 よつばアリーナ メインAB1/2 小456 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	9 駒場小 中学 17:00-19:00	10 音更小 小456 17:00-19:00 小123 17:30-19:10	11 中学 自主トレ	12 オフ	13 よつばアリーナ サブ12-17 中学 11:30-15:00モグ 小456 14:00-17:15モグ
14 コート開き選手権@サンドーム 小4-6中学男女出場予定 令和5年度年間優秀選手表彰式 小学生の部	15 オフ	16 駒場小 中学 17:00-19:00	17 音更小 小456 17:00-19:00 小123 17:30-19:10	18 中学 自主トレ	19 オフ	20 オフ
21 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小123 13:00-14:30 小456 14:30-17:30モグ	22 よつばアリーナ メインAB1/2 小456 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	23 共栄修学旅行 駒場小 中学 17:00-19:00	24 共栄修学旅行 音更小 小456 17:00-19:00 小123 17:30-19:10	25 共栄修学旅行 中学 自主トレ	26 オフ	27 オフ
28 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小123 13:00-14:30 小456 14:30-17:30モグ	29 よつばアリーナ メインAB9-17 中学9:00-12:00モグ+昼食 体験会 13:00-15:00 中学 手伝い 年長,小1-6 14:30-17:15	30 駒場小 中学 17:00-19:00	1 音更小 小456 17:00-19:00 小123 17:30-19:10	2 中学 自主トレ	3 オフ	4 スプリングカップ会場設営 & そのまま練習 小456 13:00-17:30 中学 13:00-17:30
5 十勝スプリングカップ@よつばアリーナ 8:00-18:00 小学:厚別・サフィルヴァ・モーヴェン 中学:サフィルヴァ・モーション函館	6 十勝スプリングカップ@よつばアリーナ 8:00-17:00 小学:厚別・サフィルヴァ・モーヴェン 中学:サフィルヴァ・モーション函館	7 オフ	8 音更小 小456 17:00-19:00 小123 17:30-19:10	9 中学 自主トレ	10 オフ	11 よつばアリーナ サブ12-18 中学 11:30-15:00モグ 年長,小123 15:00-16:30 小456 15:00-18:15モグ

令和6年度の学年の練習に参加してください。

モグ=練習中の栄養補給。原則おにぎり。自分で握って準備すること。練習前おにぎり、練習中おにぎり、練習後おにぎり、練習後おにぎりタンパク質(魚肉ソーセージやチーズ等)を食べて強い体を作る。

遠征時、試合間におにぎりを食べるので、食べ慣れておく。用意が難しい時はバナナやカステラ、サンドウィッチでもOK。