

2025年4月～

ver3 4/28版

日

月

火

水

木

金

土

4月

30
オフ

31
よつばアリーナ メインAB1/2
小6中学17:30-20:00
小45 18:00-20:00

1
旧南中士幌小
中学17:30-19:00

2
音更小使えず

3
中学
自主トレ

4
オフ

5
オフ

6
旧南中士幌小
中学8:00-11:00モグ
年長,小123 11:00-12:30
小456 13:00-16:00モグ

7
よつばアリーナ メインAB1/2
中学17:30-20:00
小456 18:00-20:00

8 入学式・始業式
旧南中士幌小
中学17:30-19:00

9
音更小
小123 17:30-19:00
小456 17:00-19:10

10
中学
自主トレ

11
オフ

12
駒場小
中学8:00-11:00モグ
サンドーム
年長,小123 15:00-17:00
小456 15:00-18:00モグ

13
コート開き@サンドーム
中学のみ,小456無し

14
よつばアリーナ メインAB1/2
中学17:30-20:00
小456 18:00-20:00

15
駒場小
中学 17:00-19:00
(16:00-17:00自主トレ可)

16
音更小
小123 17:30-19:00
小456 17:00-19:10

17
中学
自主トレ

18
オフ

19
音更小
小456 無し

20
駒場小
中学8:00-12:00モグ
駒場小
年長小123 12:00-13:30
小456 13:30-16:00

21
オフ

22
駒場小
中学 17:00-19:00
(16:00-17:00自主トレ可)

23
音更小
小123 17:30-19:00
小456 17:00-19:10

24
中学
自主トレ

25
オフ

26
オフ

5月

27
駒場小
中学8:00-12:00モグ
音更小
年長小123 無し
小456 無し

28
よつばアリーナ メインAB1/2
中学17:30-20:00
小456 18:00-20:00

29
駒場小
中学8:00-11:00モグ
音更小
年長小123 8:30-10:30
小456 8:30-12:00

30
音更小
小123 17:30-19:00
小456 17:00-19:10

1
中学
自主トレ

2
オフ

3
十勝スプリングカップ
よつ葉アリーナ 小456,中
小男子:かやげ,サフィルヴァ,厚別
小女子:かやげ,厚別
中男子:サフィルヴァ,東月寒
中女子:サフィルヴァ,東月寒,モーション

4
十勝スプリングカップ
よつ葉アリーナ 小456,中
小男子:かやげ,サフィルヴァ,厚別
小女子:かやげ,厚別
中男子:サフィルヴァ,東月寒
中女子:サフィルヴァ,東月寒,モーション

5
オフ

6
オフ

7
音更小
小123 17:30-19:00
小456 17:00-19:10

8
中学
自主トレ

9
オフ

10
駒場小
中学男子8:00-11:00モグ
三条高校
中学女子12:45-17:30モグ
音更小
小456 調整中

5月						
11 春季大会@サンドーム 中学のみ,小456無し	12 よつばアリーナ メインAB1/2 中学17:30-20:00 小456 18:00-20:00	13 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可) (16:00-17:00自主トレ可)	14 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10 小456 17:00-19:10	15 中学 自主トレ	16 オフ	17 駒場小 中学8:00-11:00モグ
18 よつ葉アリーナサブ9-15 中学9:00-13:00モグ 小456 9:00-15:00モグ+昼食 年長小123 13:00-15:00	19 オフ	20 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)	21 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	22 中学 自主トレ	23 オフ	24 音更小 小456 調整中
25 駒場小 中学8:00-12:00モグ よつ葉アリーナサブ9-15 小456 9:00-15:00モグ+昼食 年長小123 9:00-11:00 体験会13:00-15:00 小56手伝い	26 よつばアリーナ メインAB1/2 中学17:30-20:00 小456 オフ	27 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)	28 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	29 中学 自主トレ	30 オフ	31 中学体育祭 オフ
6月						
1 よつ葉アリーナAB9-13 中学9:00-13:00モグ 小456 9:00-13:00モグ	2 よつばアリーナ メインAB1/2 中学17:30-20:00 小456 18:00-20:00	3 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)	4 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	5 中学 自主トレ	6 オフ	7 駒場小 中学8:00-11:00モグ 小学オフ

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、とタンパク質（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。