

### 3月の練習日程 Practice schedule (March)

| 日<br>Day | 場所<br>Place | 時間<br>Time   | 内容<br>Content | 日<br>Day                | 場所<br>Place | 時間<br>Time   | 内容<br>Content   |                                      |                                    |
|----------|-------------|--|---------------|-------------------------|-------------|--|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1        | 月           |  |               | 17                      | 水           | 市立体育館サブアリーナ  | 19:00～<br>21:00   | 全体練習<br>Team Practice                |                                    |
| 2        | 火           |  |               | 18                      | 木           | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)<br>県立体育館Free of charge |   | ウエイト<br>Weight training              |                                    |
| 3        | 水           |  |               | 19                      | 金           | その他(Others)<br>(市立体育館NG、県立体育館<br>NG)                                 |   | ランニング<br>Running                     |                                    |
| 4        | 木           |  |               | 20                      | 土           | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)                        |   | ウエイト<br>Weight training              |                                    |
| 5        | 金           |  |               | 21                      | 日           | 三傳商事<br>Sanden Commercial firm                                       | 10:00～  | 全体練習<br>Team Practice                |                                    |
| 6        | 土           |  |               | 22                      | 月           |  |   | Day Off                              |                                    |
| 7        | 日           | 八橋球技場<br>Yabase sphaeristerium   | 10:00～        | ミーティング<br>Meeting       | 23          | 火  | 市立体育館(Municipal gym)<br>県立体育館(Prefectural gym)<br>その他(Others)           | ランニング<br>Running                     |                                    |
| 8        | 月           | 市立体育館(Municipal gym)<br>県立体育館(Prefectural gym)<br>その他(Others)                          |               | ランニング<br>Running        | 24          | 水  | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)<br>県立体育館(Prefectural gym) | ウエイト<br>Weight training              |                                    |
| 9        | 火           | 市立体育館(Municipal gym)<br>県立体育館(Prefectural gym)<br>その他(Others)                          |               | ランニング<br>Running        | 25          | 木  | 市立体育館(Municipal gym)<br>県立体育館(Prefectural gym)<br>その他(Others)           | ランニング<br>Running                     |                                    |
| 10       | 水           | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)<br>県立体育館(Prefectural gym)                |               | ウエイト<br>Weight training | 26          | 金  | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)                           | ウエイト<br>Weight training              |                                    |
| 11       | 木           | 市立体育館(Municipal gym)<br>県立体育館(Prefectural gym)<br>その他(Others)                          |               | ランニング<br>Running        | 27          | 土  | 新屋運動広場<br>Araya G(サブ)   | 10:00～                               | ミーティング→全体練習<br>Meeting→eamPractice |
| 12       | 金           | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)<br>秋田工業高校(Akita Technical<br>Highschool) |               | ウエイト<br>Weight training | 28          | 日  | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)                           | ウエイト<br>Weight training<br>(27日でもOK) |                                    |
| 13       | 土           | 市立体育館(Municipal gym)<br>その他(Others)  |               | ランニング<br>Running        | 29          | 月  |   | Day Off                              |                                    |
| 14       | 日           | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)  | 10:00～13:00   | ウエイト測定<br>Measurement   | 30          | 火  | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)<br>県立体育館(Prefectural gym) | ウエイト<br>Weight training              |                                    |
| 15       | 月           |  |               | Day Off                 | 31          | 水  | 県立体育館(Prefectural gym)<br>その他(Others)                                   | ランニング                                |                                    |
| 16       | 火           | スポーツ科学センター(Akita<br>Institute Sports Science)<br>県立体育館(Prefectural gym)                |               | ウエイト<br>Weight training |             |  | 全体練習→奇数日  |                                      |                                    |

市立体育館(Municipal gym)→9:00～20:45 無料(Free of charge)

県立体育館(Prefectural gym)→17:00～20:00 220円(¥220)

スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)→9:00～21:00 140円(¥140)

※ランニングの場所と時間、ウエイトの時間は、各グループで決めてください。

※ウエイトの場所と時間は、1箇所に集中しないよう、各グループリーダー同士で調整してください。

※28日をウエイトとしてますが、27日に行って、28日をOffとしてもOKです。As for going on the 27th, and the rest the 28th, it is good though the 28th is assumed to be weight.