

4月の練習日程 Practice schedule (April)

日 Day	場所 Place	時間 Time	内容 Content	日 Day	場所 Place	時間 Time	内容 Content
1 木 Thu	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training	17 土 Sat	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 八橋球技場 Yabase sphaeristerium	11:00~	ウエイト Weight training 新人記者会見 New member press conference
2 金 Fri	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	18 日 Sun	三傳商事 Sanden Commercial firm	10:00~	全体練習 Team Practice
3 土 Sat	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)		ウエイト Weight training	19 月 Mon			Day Off
4 日 Sun	新屋運動広場 Araya G(サブ)	10:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	20 火 Tue	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
5 月 Mon			Day Off	21 水 Wed	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training
6 火 Tue	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	22 木 Thu	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
7 水 Wed	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training	23 金 Fri	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training
8 木 Thu	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	24 土 Sat	新屋運動広場 Araya G(サブ) 未定	10:00~	全体練習 Team Practice 歓送迎会
9 金 Fri	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training	25 日 Sun			Day Off
10 土 Sat	新屋運動広場 Araya G(サブorメイン) サントリー沢木コーチング Guidance by Suntory Sawaki	14:00~ 16:00 19:00~ 21:30	BKコーチング Guidance for BK 全体コーチング Guidance for Team	26 月 Mon	市立体育館(Municipal gym) その他(Others)		ランニング Running
11 日 Sun			Day Off	27 火 Tue	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training
12 月 Mon	市立体育館(Municipal gym) その他(Others)		ランニング Running	28 水 Wed	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
13 火 Tue	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training	29 木 Thu	八橋陸上競技場 Yabase athletic field	?	ボールゲームフェスタ Ball game fes. vs 秋田県選抜 vs Akita Prefecture selection
14 水 Wed	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	30 金 Fri	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training
15 木 Thu	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ?	19:00~	ウエイト Weight training	1 土 Sat	練習:大湯村ラグビー場ほか 宿泊:八郎潟ハイツ Practice: Ogata-villagerugby place Staying: Hachirogata Heights		合宿 Training camp
16 金 Fri	新屋運動広場 Araya G(サブ)	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	2 日 Sun			

全体練習→偶数日

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)

※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。