

5月の練習日程 Practice schedule (May)

日 Day	場所 Place	時間 Time	内容 Content	日 Day	場所 Place	時間 Time	内容 Content
1 土 Sat				17 月 Mon			Day Off
2 日 Sun	練習:大潟村ラグビー場ほか 宿泊:八郎潟 Heights Practice: Ogata-villagerugby place Staying: Hachirogata Heights		合宿 Training camp	18 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
3 月 Mon				19 水 Wed	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training
4 火 Tue			Day Off	20 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
5 水 Wed			Day Off	21 金 Fri	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training
6 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	22 土 Sat	大潟村ラグビー場 Ogata-villagerugby place	10:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
7 金 Fri	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training	23 日 Sun	大潟村ラグビー場 Ogata-villagerugby place	10:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
8 土 Sat	大潟村ラグビー場 Ogata-villagerugby place	10:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	24 月 Mon			Day Off
9 日 Sun	新屋運動広場 Araya G(サブ) 試合案内配布	10:00~ PM	全体練習 Team Practice 秋田駅前	25 火 Tue	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training
10 月 Mon			Day Off	26 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
11 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	27 木 Thu	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training
12 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	28 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
13 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	29 土 Sat	新屋運動広場 Araya G(サブ) 秋田キャッスルホテル	10:00~ 17:00~	全体練習 Team Practice 総会・支援企業交流会
14 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	30 日 Sun	名取 Natori	13:00~	交流試合 Exchange game vs 駒場WWM vs Komaba W.W.M
15 土 Sat	新屋運動広場 Araya G(サブ)	10:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	31 月 Mon			Day Off
16 日 Sun	八橋球技場 Yabase sphaeristerium	13:00~	ANB招待試合 ANB Invitational match vs JAL	1 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

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。

5月→偶数日が全体練習日