

10月スケジュール Schedule in October

日 Date	時間 Time	場所 Place	内容 Content	日 Date	時間 Time	場所 Place	内容 Content
1(月)	Mon		off	17(水)	Wed	19:00 ~ 21:00 八橋人工芝 JINKOSHIBA	チーム練習 Team practice
		福井県小浜市 FUKUI pref	国体 Kokutai				
2(火)	Tue	14:00 ~ バーシティ Varsity gim	Weight training	18(木)	Thu	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training
		福井県小浜市 FUKUI pref	国体 Kokutai				
3(水)	Wed	19:00 ~ 21:00 八橋人工芝 JINKOSHIBA	チーム練習 Team practice	19(金)	Fri	19:00 ~ 21:00 新屋運動広 場 Araya	チーム練習 Team practice
4(木)	Thu	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training	20(土)	Sat	10:00 ~ 12:00 新屋運動広 場 Araya	チーム練習 Team practice
5(金)	Fri	19:00 ~ 21:00 新屋運動広 場 Araya	チーム練習 Team practice	21(日)	Sun	10:00 ~ 12:00 新屋運動広 場 Araya	チーム練習 Team practice
6(土)	Sat	10:00 ~ 12:00 秋田中央高 CHUO high school	チーム練習 Team practice	22(月)	Mon		off
7(日)	Sun	10:00 ~ 12:00 秋田中央高 CHUO high school	チーム練習 Team practice	23(火)	Tue	19:00 ~ 21:00 八橋人工芝 JINKOSHIBA	チーム練習 Team practice
8(月)	Mon	13:00 あきスタ Akigin stadium	T. E#4 vs FUNAOKA	24(水)	Wed	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training
9(火)	Tue		off	25(木)	Thu	19:00 ~ 21:00 新屋運動広 場 Araya	チーム練習 Team practice
10(水)	Wed	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training	26(金)	Fri	14:00 ~ 19:00 バーシティ Varsity gim 新屋	Weight training ウエイト、G、両方OK
11(木)	Thu	19:00 ~ 21:00 新屋運動広 場 Araya	チーム練習 Team practice	27(土)	Sat	11:30 盛岡南 MORIOKA	T. E#6 vs 日本IBM
12(金)	Fri	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training	28(日)	Sun		off
13(土)	Sat	9:00 ~ 12:45 新屋運動広 場 Araya 秋田空港 AKITA airport	チーム練習 Team practice 東京へ出発 Departure to TOKYO.	29(月)	Mon	19:00 ~ 21:00 八橋人工芝 JINKOSHIBA	チーム練習 Team practice
14(日)	Sun	12:00 横河G YOKOGOWA G	T. E#5 vs YOKOGAWA	30(火)	Tue	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training
15(月)	Mon		off	31(水)	Wed	19:00 ~ 21:00 新屋運動広 場 Araya	チーム練習 Team practice
16(火)	Tue	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training	1(木)	Thu	14:00 ~ 22:00 バーシティ Varsity gim	Weight training

このスケジュールどおり出来なかった場合は「予備日」で補い、1週間のうち決められた回数を必ず行うこと。

基本的にウエイトはバーシティにて行いますが、都合がつかない場合等は他の場所で行ってもOKです。

ランニングの場所は自由です。

★バーシティウエイトルーム 無料

平日/14:00~22:00 土曜/10:00~18:00 日曜定休日

<http://varsity-weightroom.com/>

★スポーツ科学センター 会員証提示で無料 9:00~21:00 月曜定休日

★市立体育館 100円 9:00~20:45

http://www.city.akita.akita.jp/city/ed/sp/yotei/yotei25_2_1.htm

When you cannot do as this schedule, compensate with an "Adjustment day."

Be sure to perform the days decided while for one week.

Fundamentally, perform weight training in a varsity gim.

It can be made other places when unavoidable.

The place of running is free.

★varsity gim Free

Mon~Fri/14:00~22:00, Sat/10:00~18:00 Sun/Fixed holiday

<http://varsity-weightroom.com/>

★Akita Institute of Sports Scienc Free

9:00~21:00, Mon/Fixed holiday

★Municipal gymnasium ¥100 9:00~20:45