

6月の練習日程 Practice schedule (June)

日 Day	場所 Place	時間 Time	内容 Content	日 Day	場所 Place	時間 Time	内容 Content
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	17 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
2 水 Wed	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training	18 金 Fri	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training
3 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	19 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
4 金 Fri	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training	20 日 Sun	新屋運動広場	13:30 K.O	Day Off 秋田選抜-宮城選抜
5 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	21 月 Mon	市立体育館(Municipal gym) その他(Others)		ランニング Running
6 日 Sun	新屋運動広場 Araya G(サブ)	9:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	22 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
7 月 Mon			Day Off	23 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
8 火 Tue	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training	24 木 Thu	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training
9 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	25 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
10 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	26 土 Sat	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	10:00~ 12:00	ウエイト測定 Measurement of muscular strength
11 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	27 日 Sun	新屋運動広場 Araya G(メイン) 83-70	11:00 K.O	練習試合 Practice match vs ニッカンクラブ vs Nikkan Club
12 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	28 月 Mon	個人トレーニング期間(7月10日まで) 最低でも週2日間はウエイト Individual training period(Until July 10) Do the weight training for two days within one week even if it is the lowest.		
13 日 Sun	八橋球技場 Yabase sphaeristerium 17-45●	13:00 K.O	ANB招待試合 ANB Invitational match vs 釜石SW vs Kamaishi Seawaves	29 火 Tue			
14 月 Mon			Day Off	30 水 Wed			
15 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	1 木 Thu			
16 水 Wed	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00~	ウエイト Weight training	2 金 Fri			

6日の練習は9時からです！(The practice beginning on the 6th is 9 o'clock!)

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。

6月→奇数日が全体練習日