

12月の練習日程 Practice schedule(December)

日 Day		場所 Place	時間 Time	内容 Content	日 Day		場所 Place	時間 Time	内容 Content
1	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	17	金 Fri			Day Off
2	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	18	土 Sat			Day Off
3	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	19	日 Sun			Day Off
4	土 Sat	八橋球技場 Yabase sphaeristerium	10:00～ 12:00	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	20	月 Mon			Day Off
5	日 Sun	八橋球技場 Yabase sphaeristerium	13:00 K.O	Topeast #10 vs 日本IBM vs IBM	21	火 Tue			Day Off
6	月 Mon			Day Off	22	水 Wed			Day Off
7	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	23	木 Thu			Day Off
8	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	24	金 Fri			Day Off
9	木 Thu	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science)	19:00～	ウエイト Weight training	25	土 Sat			Day Off
10	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	26	日 Sun			Day Off
11	土 Sat	秋田空港 日野グランド	9:40 14:00	秋田発 練習	27	月 Mon			Day Off
12	日 Sun	日野自動車総合グランド	13:00 K.O	Topeast #11 vs 日野自動車 vs Hino	28	火 Tue			Day Off
13	月 Mon			Day Off	29	水 Wed			Day Off
14	火 Tue			Day Off	30	木 Thu			Day Off
15	水 Wed			Day Off	31	金 Fri			Day Off
16	木 Thu			Day Off	1	土 Sat			Day Off

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。

12月→偶数日が全体練習