

7月の練習日程 Practice schedule (July)

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	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.		17	土 Sat	10:00~	新屋運動広場 Araya G(サブ) ※選抜組は八幡平で試合 個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
2	金 Fri			18	日 Sun	13:00 K.O	八幡平 上寄木グランド Hachimantai vs タマリバクラブ vs Tamariba Club (日帰り) (Day trip)
3	土 Sat			19	月 Mon		※選抜組は八幡平で試合 Day Off
4	日 Sun			20	火 Tue	19:00~	県立体育館(Prefectural gym) ※選抜組は休み ウエイト Weight training
5	月 Mon			21	水 Wed	19:00~	新屋運動広場 Araya G(サブ) 個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
6	火 Tue			22	木 Thu	19:00~	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ウエイト Weight training
7	水 Wed			23	金 Fri	19:00~	新屋運動広場 Araya G(サブ) 個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
8	木 Thu			24	土 Sat	10:00~ or 19:00~	新屋運動広場 Araya G(サブ) 個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
9	金 Fri			25	日 Sun		Day Off
10	土 Sat			26	月 Mon		市立体育館(Municipal gym) その他(Others) ランニング Running
11	日 Sun	10:00~	ミーティング 全体練習 Team Practice	27	火 Tue	19:00~	新屋運動広場 Araya G(サブ) 個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
12	月 Mon		Day Off	28	水 Wed	19:00~	スポーツ科学センター(Akita Institute Sports Science) 県立体育館(Prefectural gym) ウエイト Weight training
13	火 Tue	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	29	木 Thu	19:00~	新屋運動広場 Araya G(サブ) 個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice
14	水 Wed	19:00~	ウエイト Weight training	30	金 Fri		八幡平サンライズホテルへ移動 It moves to the Hachimantai sunrise hotel. 各配車グループごとに出発 Each group leaves.
15	木 Thu	19:00~	個人練習 Individual practice 全体練習 Team Practice	31	土 Sat		夏合宿 Training camp in summer 1日午後 練習試合(vs 栗田工業) Practice match on the afternoon of August 1st (vs Kurita)
16	金 Fri	19:00~	ウエイト Weight training	1	日 Sun		

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。

25日(日)は、シーズン前最後の日曜休暇ですので、有意義に過ごしてください。

30日(金)は、配車グループ事に出発時間と場所を決めて、八幡平サンライズホテルへ移動してください。

Friday, the 30th must be decided the departure time and the place by each group, and move to the Hachimantai sunrise hotel.

7月→奇数日が全体練習日