

2018年5月 ダッシュ新津 選手コース予定表 E1クラス

		AM	場所	PM	場所	大会/合宿	備考
1	火	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
2	水	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
3	木	通い合宿(別紙参照)		20:00-21:30	ダッシュ	指定選手19:30~	
4	金	通い合宿(別紙参照)		OFF			
5	土	通い合宿(別紙参照)		19:30-21:00			
6	日	7:00-8:30		通い合宿(別紙参照)			
7	月	OFF		18:00-20:30	ダッシュ		
8	火	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		川上不在
9	水	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
10	木	OFF		20:00-21:30	ダッシュ	指定選手19:30~	
11	金	OFF		OFF			
12	土	7:00-9:30	ダッシュ	OFF			
13	日	OFF		OFF		ミドルディスタンス(長岡DP)	
14	月	OFF		OFF			
15	火	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
16	水	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
17	木	OFF		20:00-21:30	ダッシュ	指定選手19:30~	
18	金	OFF		OFF			
19	土	7:00-9:30	ダッシュ	19:30-21:00	ダッシュ		
20	日	7:00-8:30	ダッシュ	OFF			
21	月	OFF		18:00-20:30	ダッシュ		
22	火	OFF		20:00-21:30	ダッシュ	高校中越地区(長岡DP)	
23	水	OFF		20:00-21:30	ダッシュ	高校新潟地区(新潟西海岸)	
24	木	OFF		20:00-21:30	ダッシュ	指定選手19:30~	
25	金	OFF		OFF		JAPAN OPEN(東京辰巳)早坂亮	川上不在
26	土	7:00-9:30	ダッシュ	OFF		JAPAN OPEN(東京辰巳)早坂亮	川上不在
27	日	OFF		OFF		クラブ対抗	
28	月	OFF		OFF			
29	火	OFF		19:00-20:30		スクール休校	
30	水	OFF		19:00-20:30		スクール休校	
31	木	OFF		19:00-20:30		スクール休校	

※ 生活のリズムを崩さないように自己管理をしっかりとしましょう。

※ 配布物等は選手コースホームページを確認してください。

※ 時間を間違わないようにしましょう。