

## 2019年1月 ダッシュ新津 選手コース予定表 E1クラス

		Group D		Group A		Group S		
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	大会/合宿
1	火	OFF		OFF		OFF		元旦
2	水	OFF		OFF		OFF		
3	木	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	
4	金	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	
5	土	7:00-9:30	15:00-17:00	OFF	15:00-17:00	OFF	15:00-17:00	
6	日	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	川上不在(鈴木コーチ)
7	月	OFF		OFF		OFF		
8	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
9	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
10	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
11	金	OFF	18:45-20:00	OFF	OFF	OFF	OFF	新春出場者のみ練習
12	土	7:00-9:30	OFF	7:00-9:30	OFF	7:00-9:30	OFF	長岡新春大会(川上不在)鈴木コーチ
13	日	OFF		OFF		OFF		新年フェスティバル
14	月	OFF		OFF		OFF		新年フェスティバル
15	火	OFF		OFF		OFF		
16	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
17	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
18	金	OFF		OFF		OFF		
19	土	7:00-9:30	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	
20	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	
21	月	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF		
22	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
23	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
24	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
25	金	OFF		OFF		OFF		
26	土	7:00-9:30	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	
27	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	
28	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF		
29	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	スクール休館(川上不在)
30	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	スクール休館
31	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	スクール休館

※ 各自、体調管理をしっかり気をつけましょう！

※ 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。

※ 新たな目標をクリアできるように頑張りましょう！