

# 選手コース 11月予定表

日付	イベント	瀬倉班	鈴木班	金子班	備考
1日	金 整備休館(11月7日まで)	OFF	18:00~20:00	OFF	※参加費1回500円が必要です
2日	土 ↓	7:30~9:30	7:30~9:30	8:00~9:30	※参加費1回500円が必要です
3日	日 ↓	7:30~9:30	7:30~9:30	8:00~9:30	※参加費1回500円が必要です
4日	月 ↓	7:30~9:30	7:30~9:30	OFF	※参加費1回500円が必要です
5日	火 ↓	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	※参加費1回500円が必要です
6日	水 ↓	OFF	OFF	OFF	
7日	木 ↓	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	※参加費1回500円が必要です
8日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
9日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
10日	日 BC級大会 (DP)	7:00~9:30	7:15~9:30	OFF	
11日	月	OFF	OFF	OFF	
12日	火	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
13日	水	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
14日	木	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
15日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
16日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
17日	日 長岡親善大会 (DP)	OFF	OFF	8:00~9:30	
18日	月	OFF	OFF	OFF	
19日	火	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
20日	水	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
21日	木	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
22日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
23日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
24日	日 4種目ランキング	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
25日	月	OFF	OFF	OFF	
26日	火	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
27日	水	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
28日	木	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
29日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
30日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	



## いちにちいちぜん 「一日一善」

いちにち いっかい よ おこな 一日に一回は善い行いをして、それを積み重ねましょう。という意味です。

さいしょ いちにちいちぜん けいぞく 最初は「一日一善」を継続していくことはなかなか難しいかもしれません。

だいじ いちにちいちぜん 大事なものは「一日一善」を心がけようとする姿勢です。

まいにちすこ つ 積みかさねて、心身ともに豊かにしていきましょう。

