

## 2024年 12月 中学生以上 練習予定表

予定		中学生		高校生		アスリート		ラン&ウォーク		バウンドテニス	
1	日	阿	●	阿	●	阿	●				
2	月										
3	火	龍	●	龍	●	龍	●				
4	水	才	●	才	●	才	●				
5	木	龍	●	龍	●	龍	●				
6	金										
7	土	阿	●	阿	●	阿	●			君	●
8	日	阿	●	阿	●	阿	●	阿	●		
9	月										
10	火	龍	●	龍	●	龍	●				
11	水	才	●	才	●	才	●				
12	木	龍	●	龍	●	龍	●				
13	金										
14	土	阿	●	阿	●	阿	●			君	●
15	日	<b>長距離記録会</b>		阿	●	阿	●	阿	●		
16	月										
17	火	龍	●	龍	●	龍	●				
18	水	才	●	才	●	才	●				
19	木	龍	●	龍	●	龍	●				
20	金										
21	土	阿	●	阿	●	阿	●			君	●
22	日	<b>平成国際大記録会</b>		阿	●	阿	●	阿	●		
23	月										
24	火	龍	●	龍	●	龍	●				
25	水	才	●	才	●	才	●				
26	木	龍	●	龍	●	龍	●				
27	金										
28	土	阿	●	阿	●	阿	●			君	●
29	日	<b>年末年始休み12/29~1/3</b>									
30	月										
31	火										
1	水										
2	木										
3	金										
4	土										
5	日	<b>冬期合宿中</b>						阿	●		
6	月	<b>冬期合宿中</b>									
7	火	龍	●	龍	●	龍	●				

練習時間帯		
中学生	高校生・アスリート	ラン&ウォーク
火 18:00~20:30	火 18:00~20:30	日 14:30~16:30
水 19:00~20:00 (オンライン)	水 19:00~20:00 (オンライン)	
木 18:00~20:00	木 18:00~20:30	バウンドテニス 土 14:30~16:30
土・日 14:30~17:00前後	土・日 14:30~17:00前後	

記号	練習会場
阿	阿見町総合運動公園 陸上競技場(阿見町吉原52-3)
龍	たつのこフィールド(龍ヶ崎市中里2-1-7)
才	オンライン練習 (zoom利用)
川	J: COMフィールド土浦(土浦市川口二丁目12番75号)
君	君原小体育館(阿見町塙145番地)

感染症対策 練習参加時の留意事項
各自感染症対策をお願いします。 (体温申告・練習前後の手洗い・消毒) 本人に体調不良がある場合は、練習は欠席願います。 ご家族に発熱・体調不良の方がいる場合も練習は欠席願います。

