

S J A C 4 月 予 定 表

1 (日)		1 6 (月)	
2 (月)		1 7 (火)	通常練習時間
3 (火)	通常練習時間	1 8 (水)	通常練習時間
4 (水)	通常練習時間	1 9 (木)	
5 (木)		2 0 (金)	選) 16 時 30~18 時 30(屋外にて)
6 (金)	選手コース通常練習時間	2 1 (土)	長距離「駅伝練習会」(真駒内)
7 (土)		2 2 (日)	
8 (日)		2 3 (月)	
9 (月)		2 4 (火)	通常練習時間 (屋外にて)
1 0 (火)	通常練習時間	2 5 (水)	通常練習時間 (屋外にて)
1 1 (水)	通常練習時間	2 6 (木)	
1 2 (木)		2 7 (金)	選) 通常時間 *ト)振替練習可
1 3 (金)	選) 16 時 30~18 時 30(屋外にて)	2 8 (土)	
1 4 (土)		2 9 (日)	
1 5 (日)		3 0 (月)	札幌中学記録会第 1 戦 (厚別)

☆通常練習時間 トレーニングコース(火・水)16時~18時 *振替可能日 選手コース(火・水・金)16時~18時30分

『お知らせ』

- ・ 1 3 日 (金)・ 2 0 日 (金) 時間変更 ➡ 1 6 時 3 0 ~ 1 8 時 3 0 屋外広場及び屋内 (ロビー集合)
- ・ 2 4 日 (火)・ 2 5 日 (水) つどーむ使用不可の為屋外広場 雨天の場合お休み (ロビー集合)
- ・ 2 7 日 (金) トレーニングコース振替練習可能日 *参加希望者は前日までに連絡してください
- *屋外で行う日もあります。手袋、ベンチコート、ウインドブレーカー等忘れずにしてください
- *トレーニングコースを担当する新しい先生の紹介です。 藤原 弘樹先生です。

『今月の大会』

- ・ 3 0 日 (月) 札幌中学記録会第 1 戦 (厚別陸上競技場) 要項は後日配布します