２０１６年１０月２６日

一般社団法人身体開発研究機構　ＳＪＡＣ

ＳＪＡＣ１１月予定表

１(火)	選・週２コース 16 時 30 分～18 時 30 分	１６(水)	選・週２コース通常練習
２(水)	選・週２コース 16 時 30 分～18 時 30 分	１７(木)	
３(木)	選手コース振替練習１０時～１２時	１８(金)	選・週１コース通常練習
４(金)	お休み（利用不可の為）	１９(土)	選手コース振替練習１０時～１２時３０
５(土)	道ちびっ子駅伝・クロスカントリーリレー道予選会	２０(日)	
６(日)		２１(月)	
７(月)		２２(火)	選・週２コース通常練習
８(火)	選・週２コース通常練習	２３(水)	選・週２コース 16 時 30 分～18 時 30 分
９(水)	選・週２コース通常練習	２４(木)	
１０(木)		２５(金)	選・週１コース通常練習
１１(金)	お休み（利用不可の為）	２６(土)	
１２(土)		２７(日)	
１３(日)		２８(月)	
１４(月)		２９(火)	選・週２コース通常練習
１５(火)	選・週２コース通常練習	３０(水)	選・週２コース通常練習

☆通常練習時間　　トレーニングコース(火・水)16 時～18 時　　週１コース(金)16 時～18 時　　選手コース(火・水・金)16 時～18 時 30 分

『時間・場所変更のお知らせ』

・１日(火)２日(水)２３日(水)　ロビー集合１６時３０分～(屋外)１７時～１８時３０(ランニングコース)

・４日(金)お休み　　選手コース振替日３日(木)１０時～１２時丘珠空港緑地公園(つどーむ隣)
　　雨天時はつどーむランニングコースにて練習

・１１日(金)お休み　選手コース振替日１９日(土)１０時～１２時３０分(つどーむランニングコース)

『大会のお知らせ』

・５日（土）北海道ちびっ子駅伝大会兼全国小学生クロスカントリーリレー北海道予選会（厚別陸上競技場）

『持ち物のお知らせ』

・縄跳びを持参してください

『トレーニングコースのみなさんへお知らせ』

・４日(金)１１日(金)つどーむ使用不可の為お休みになります。火・水曜日に振替練習可能です

・トレーニングコースの人は、毎回ヨガマットを忘れないでください

『会費引き落としのお知らせ』

・１１月２９日(火)指定口座より、１２月分の会費が引き落としになります。前日までにご入金していただきますよう宜しくお願い致します（口座手続きがまだ終わっていないご家庭は、現金にてお願い致します）