2024年12月24日

一般社団法人身体開発研究機構　SJAC

**SJAC 1月予定表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **１(水)** |  | **１６(木)** |  |
| **２(木)** |  | **１７(金)** | **つどーむ** |
| **３（金)** |  | **１８(土)** | **つどーむ※9:00〜11:30** |
| **４（土）** |  | **１９(日)** | **つどーむ※9:00〜11:00** |
| **５(日)** |  | **２０(月)** |  |
| **６(月)** |  | **２１(火)** | **つどーむ** |
| **７(火)** |  | **２２(水)** | **お休み** |
| **８(水)** |  | **２３(木)** |  |
| **９(木)** |  | **２４（金)** | **つどーむ** |
| **１０(金)** |  | **２５(土)** | **つどーむ※9:00〜11:00** |
| **１１（土)** |  | **２６(日)** |  |
| **１２(日)** |  | **２７(月)** |  |
| **１３(月)** |  | **２８(火)** | **つどーむ** |
| **１４(火)** | **つどーむ** | **２９(水)** | **つどーむ** |
| **１５(水)** | **つどーむ** | **３０(木)** |  |
| **３１(金)** | **つどーむ** |

**『お知らせ』**

**＊練習時間：＊練習時間：ト)4時20～5時50　　選)4時20～7時**

**『お知らせ』**

・練習場所を基本つどーむとします。ドーム内も寒くなってきますので暖かい格好で練習参加お願いいたします。

・1/18,25

は土曜日練習です。振替になりますので.トレーニングコースの参加も可能となっています。

**『会計より』**

・12月分の月謝引き落とし日は12月27日(金)です　前日までに口座へ入金お願いします

　現金で納入のご家庭は27日(金)までに月謝を収めてください