

# SJAC 4月の練習日程

3/25発行

天候が良ければ、野外での活動も行います！両方で活動できるように防寒対策を！

日	曜	幼児	通常		日	曜	幼児	通常	
1	火	×	×	OFF	16	水	○	○	【第2回体験会 16:00～】 幼(16時半～17時半 つど一む内) 通(16時半～18時半 つど一む内)
2	水	○	○	【つど一む 18:00～スピード練日】 幼(16時半～17時半 つど一む内) 通(16時半～18時半 つど一む内)	17	木	×	×	
3	木	×	×	OFF	18	金	×	○	通(16時半～18時半 つど一む内)
4	金	×	○	通(16時半～18時半 つど一む内)	19	土	×	?	● どちらか【北海道大学or別の場所】にて合同練習会あり。現在調整中のため決定した後に連絡します！ ● ※参加者は事前にコーチへ連絡
5	土	×	●	合同練習会(8時半～12時) ※参加者は事前にコーチへ連絡 【場所や持ち物等を個別連絡】	20	日	×	?	
6	日	×	×	OFF	21	月	×	×	
7	月	×	×	OFF 【札幌記録会 LINEnote種目申込 〆切】	22	火	×	×	
8	火	×	×	OFF	23	水	○	○	【ENJOY 記録測定会日！今月は50m】 幼(16時半～17時半 つど一む内) 通(16時半～18時半 つど一む内)
9	水	○	○	幼(16時半～17時半 つど一む外) 通(16時半～18時半 つど一む外) 【札幌記録会 参加費現金 〆切】	24	木	×	×	
10	木	×	×	OFF	25	金	×	○	通(16時半～18時半 つど一む内)
11	金	×	○	通(16時半～18時半 つど一む内)	26	土	×	●	合同練習会(8時半～12時) ※参加者は事前にコーチへ連絡 【場所や持ち物等を個別連絡】
12	土	×	×	OFF	27	日	×	×	OFF
13	日		●	つど一む合同練習会(8時半～11時) ※参加者は事前にコーチへ連絡 【持ち物等を個別連絡】	28	月	×	×	OFF
14	月	×	×	OFF	29	火	×	×	OFF
15	火	×	×	OFF	30	水	○	○	幼(16時半～17時半 つど一む内) 通(16時半～18時半 つど一む内)

※黒丸●→対象コースのみ参加可(事前連絡必) 丸○→全員参加可 星☆→大会 ばつ×→OFF

## 練習日時

幼児コース：水曜日 16時半～17時半【週1回】

通常コース：水曜日 16時半～18時半 & 金曜日 16時半～18時半【週2回】

## ☆4月の連絡☆

①5月分の月謝の引き落としは【4月28日(月)】を予定しています。前日までに口座へ入金をお願いします

②4月から入会された方は、4月分の月謝は練習時に現金でコーチまでお願いいたします

③回数券での参加を希望されるご家庭は必要な回数分(5回分・1set)現金でコーチまでお支払いをお願いします。

④【5月4日(日)5日(月・祝)札幌記録会第2戦】の大会申込は『LINEのnote』にて行います。4月7日(月)〆切

⑤【5月4日(日)5日(月・祝)札幌記録会第2戦】の参加費徴収は現金でコーチまでお願いします。4月9日(水)〆切

5月4日種目・小中男女100m 中男400m 小5.6 男1500m 中男女1500m 小男女80mH中男110mH 中女100mH 小中男女4×100mR

小男女走高跳 中男女走幅跳 中男砲丸投(5.0kg) 小6男女砲丸投(2.72kg) 中女砲丸投(2.72kg)

5月5日種目・中男女200m 小3.4 男800m 小女800m 中男女800m 中男3000m小男女80mH 中男110mH 中女100mH

小中男女4×100mR 小混4×100mR 中男女走高跳 中男女棒高跳 小男女走幅跳 小男女ジャベリックボール投