

SJAC 1月の練習日程

12/24発行

天候が良ければ、つどーむ野外で活動も行います！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	木	×	×	冬季休養！ 外で雪かき・ロングジョグ 汗を流せることを積極的に笑顔で(´▽`) さあ2026年はSJAC飛躍の1年に☆	16	金	○	○	【つどーむ練習】全日屋内活動 幼・通(16時半～18時半つどーむ内) ※小学5年以上は～19時まで活動可
2	金	×	×		17	土	×	●	コーチ練習会(11時栄南玄関)冬季小4以上 ※参加者は事前にコーチへ連絡 【体育館等 室内練習メイン～14時まで】
3	土	×	×		18	日	×	×	※中長距離札幌練習会inつどーむ
4	日	×	×		19	月	×	×	
5	月	×	×		20	火	×	×	
6	火	×	×		21	水	○	○	【つどーむ練習】全日屋内活動 幼・通(16時半～18時半つどーむ内) ※小学5年以上は～19時まで活動可
7	水	×	●	コーチ練習会(14時栄南玄関)冬季小4以上 ※参加者は事前にコーチへ連絡 【体育館等 室内練習メイン～17時まで】 ※通常練習は24日土に振替予定	22	木	×	×	
8	木	×	×		23	金	○	○	【つどーむ練習】全日屋内活動 幼・通(16時半～18時半つどーむ内) ※小学5年以上は～19時まで活動可
9	金	○	○	【つどーむ練習】17時～活動 幼・通(17時～18時半つどーむ内) ※小学5年以上は～19時まで活動可	24	土	○	○●	①コーチ練習会(11時栄南玄関)冬季小4以上 ※参加者は事前にコーチへ連絡 【体育館等 室内練習メイン～14時まで】 ②つどーむ練習(振替練習日) 14時～16時 幼・通 参加可
10	土	×	●	コーチ練習会(11時栄南玄関)冬季小4以上 ※参加者は事前にコーチへ連絡 【体育館等 室内練習メイン～14時まで】	25	日	×	×	
11	日	×	×		26	月	×	×	
12	月	×	×		27	火	×	×	
13	火	×	×		28	水	○	○	【つどーむ練習】全日屋内活動 幼・通(16時半～18時半つどーむ内) ※小学5年以上は～19時まで活動可
14	水	○	○	【つどーむ練習】全日屋内活動 幼・通(16時半～18時半つどーむ内) ※小学5年以上は～19時まで活動可	29	木	×	×	
15	木	×	×		30	金	○	○	【つどーむ練習】全日屋内活動 幼・通(16時半～18時半つどーむ内) ※小学5年以上は～19時まで活動可
					31	土	×	●	コーチ練習会(11時栄南玄関)冬季小4以上 ※参加者は事前にコーチへ連絡 【体育館等 室内練習メイン～14時まで】

※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～18時半【回数相談】

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】小5以上で希望者は～19時まで活動できます。

冬季10月～3月は小4以上可(基本:相談あり)はコーチ練習会に参加できます！

☆1月の連絡☆

①2月分の月謝の引き落としは【1月27日(火)】を予定しています。前日までにご口座へ入金をお願いします

②1月から入会された方は、12月分の月謝は練習時に初回は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初回は現金でコーチまでお支払いをお願いします。(2回目以降は振込)

④晴れている場合はつどーむ外での活動が増えます。(緑地公園・円山では今月からは行いません。)

⑤コーチ練習会や大会の連絡等は随時連絡いたします。