

SJAC 10月 の練習日程

9/28発行

気温が低くなってきました！防寒対策しっかりと！【グラウンド練習は土ピン利用しましょう！】

日	曜	小学	中学		日	曜	小学	中学	
1	木	×	×		16	金	○	○	【つどーむ外・内】雨天～つどーむ室内 幼・小・中全員(17時集合～18時半&19時まで) ※駅伝参加でスタッフ手薄のため17時スタート
2	金	○	○	【つどーむ外・内】雨天～つどーむ室内17時から 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)	17	土	×	☆	全道駅伝 in 新得
3	土	×	●	コーチ練習会(8:30～11:30) 栄南中グラウンド) ※参加者は事前にコーチへ連絡 ※小学5年生以上参加可 ※雨天 体育館練習	18	日	×	×	
4	日	×	×		19	月	×	×	
5	月	×	×		20	火	×	×	
6	火	×	×		21	水	○	○	【つどーむ外・内】雨天～つどーむ室内 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)
7	水	○	○	【つどーむ外・内】雨天～つどーむ室内 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)	22	木	×	×	
8	木	×	×		23	金	○	○	【緑地公園】雨天～つどーむ使用不可のため中止 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)
9	金	○	○	【つどーむ外・内】雨天～つどーむ室内17時から 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)	24	土	×	☆	ディスタンスタイムトライアル in 千歳
10	土	×	×		25	日	×	●	コーチ練習会(14:00～16:30) 栄南中グラウンド)小5以上 ※参加者は事前にコーチへ連絡 ※雨天 体育館練習 LINE連絡あり
11	日	×	●	振替練習日(8:30～11:30) 栄南中グラウンド) ※参加者は事前にコーチへ連絡 ※9月振替全員参加可 ※雨天 体育館練習 ※専門的な練習がメインです！	26	月	×	×	
12	月	☆	☆	中村記念in厚別陸上競技場	27	火	×	×	
13	火	×	×		28	水	×	×	【緑地公園】雨天～つどーむ使用不可のため中止 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)
14	水	○	○	【つどーむ外】雨天～つどーむ使用不可のため中止 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)	29	木	×	×	
15	木	×	×		30	金	○	○	【緑地公園】雨天～つどーむ使用不可のため中止 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)
					31	土	×	●	コーチ練習会(9:00 北海道大学グラウンド)小4以上 ※参加者は事前にコーチへ連絡～12時まで ※雨天中止LINE連絡あり

※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(基本つどーむ外・内へ 使えない日は緑地公園へ)

・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。

・中学生以上:水曜日 17時～19時 & 金曜日 17時～19時 ・夏季小5以上可(基本:相談あり)はコーチ練習会(中学校&北大グラウンド)に参加できます！

☆10月の連絡☆

①11月分の月謝の引き落としは【10月27日(火)】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

②10月から入会された方は、10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つどーむ外・室内&緑地公園での活動がメインとなります。(風が強いので防寒着必須！)また、北大練習は雨天の場合中止もあります。