

SJAC 11月 の練習日程

10/27発行

気温が低くなってきました！防寒対策・着替えしっかりと！【室内シューズ&つどーむは生徒手帳 準備！】

日 曜 小学 中学					日 曜 小学 中学				
1	日	○	○	振替練習日(9:00～12:30) 栄南中体育館 ①小学生enjoy組9時～10時半 ②アスリート組9時～12時半 ※中長はつどーむ移動も！	16	月	×	×	
2	月	×	×		17	火	×	×	
3	火	×	×		18	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)
4	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)	19	木	×	×	
5	木	×	×		20	金	○	○	【つどーむ室内】つどーむ室内17時から使用可 幼・通(17時～18時半) 中学生以上(17時～19時)
6	金	○	○	【つどーむ外・内】つどーむ室内17時から使用可 幼・通(17時～18時半) 中学生以上(17時～19時)	21	土	○	○	振替練習日(14:00～16:30) 栄南中体育館 ①小学生enjoy組14時～15時半 ②アスリート組14時～16時半 ※中長はつどーむ移動も！
7	土	×	×		22	日	×	×	
8	日	○	○	振替練習日(14:00～16:30) 栄南中体育館 ①小学生enjoy組14時～15時半 ②アスリート組14時～16時半 ※中長はつどーむ移動も！	23	月	●	○	コーチ練習会(14:00～16:30) 栄南中体育館 ・14時～16時半 ※小4以上連絡で参加可 ※中長距離は10時～13時inつどーむ札幌選抜練習へ参加！
9	月	×	×		24	火	×	×	
10	火	×	×		25	水	○	○	【つどーむ室内】【18時～スピード練習日】 幼・通(16時半～18時半) 中学生以上(17時～19時)
11	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)	26	木	×	×	
12	木	×	×		27	金	○	○	【つどーむ室内】 つどーむ室内17時から使用可 幼・通(17時～18時半) 中学生以上(17時～19時)
13	金	○	○	【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)	28	土	×	×	
14	土	×	×		29	日	●	○	コーチ練習会(14:00～16:30) 栄南中体育館 ・14時～16時半 ※小4以上連絡で参加可 ※中長距離は室内練習でインターバル予定
15	日	●	○	コーチ練習会(9:00～12:30) 栄南中体育館 ・9時～12時半 ※中長はつどーむ移動もあり得る ※小4以上連絡で参加可	30	月	×	×	

※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 拠点体育館へ)

・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 冬季11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！

☆11月の連絡☆

①12月分の月謝の引き落としは【11月27日(金)】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

②11月から入金された方は、11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&拠点体育館での活動がメインとなります。(着替え・防寒着必須!)感染症拡大の場合は中止もあります。