

2025年

1月

## 練習スケジュール

日付/曜日		予定表	育成	選手/育成	選手	ギャラリー
1/1	水	休館日	OFF	OFF	OFF	
1/2	木	休館日	OFF	OFF	OFF	
1/3	金	休館日	OFF	OFF	OFF	
1/4	土		6:45～8:45	6:45～8:45/17:30～19:00	6:45～8:45/17:30～19:00	村上
1/5	日		OFF	6:45～8:45	6:45～8:45	
1/6	月		19:00～20:30	OFF	19:00～20:30	村上
1/7	火		19:00～20:30	19:00～20:30	OFF	高田
1/8	水		19:00～20:30	OFF	19:00～20:30	玉石
1/9	木		OFF	19:00～20:30	19:00～20:30	村上
1/10	金		OFF	OFF	OFF	
1/11	土		6:45～8:45	6:45～8:45	6:45～8:45	村上
1/12	日	新年フェスティバル	新年フェスティバル	新年フェスティバル	新年フェスティバル	
1/13	月	新年フェスティバル	新年フェスティバル	新年フェスティバル	新年フェスティバル	
1/14	火		19:00～20:30	19:00～20:30	OFF	高田
1/15	水		19:00～20:30	OFF	19:00～20:30	玉石
1/16	木		OFF	19:00～20:30	19:00～20:30	村上
1/17	金		OFF	OFF	OFF	
1/18	土		6:45～8:45	6:45～8:45/17:30～19:00	6:45～8:45/17:30～19:00	村上
1/19	日		OFF	6:45～8:45	6:45～8:45	
1/20	月		19:00～20:30	OFF	19:00～20:30	村上
1/21	火		19:00～20:30	19:00～20:30	OFF	高田
1/22	水		19:00～20:30	OFF	19:00～20:30	玉石
1/23	木		OFF	19:00～20:30	19:00～20:30	
1/24	金		OFF	OFF	OFF	
1/25	土		6:45～8:45	6:45～8:45/17:30～19:00	6:45～8:45/17:30～19:00	
1/26	日		OFF	6:45～8:45	6:45～8:45	
1/27	月		19:00～20:30	OFF	19:00～20:30	村上
1/28	火		19:00～20:30	19:00～20:30	OFF	
1/29	水		19:00～20:30	OFF	19:00～20:30	玉石
1/30	木		OFF	19:00～20:30	19:00～20:30	
1/31	金		OFF	OFF	OFF	

●新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

●土・日・祝の朝練習の際は、6:30にフロント開場、6:45にフロント閉場致します。時間内にお越しください。

●練習終了後は着替えが終わりましたら、速やかに退館下さい。

●1月の選手のウェイトトレーニングの実施曜日は1月4日に公開予定です。

※ウェイトトレーニング実施時間 平日：18:00～18:45 / 土：16:30～17:15

2階マシンジム使用時には上履きをご準備ください。

●1月11日(土)はレース前日の為、夕練OFF