

1月練習日程表



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1日	2日	3日	4日 星置 19:30～氷上	5日
6日 星置 11:45～氷上	7日	8日 月寒 19:30～氷上	9日	10日 月寒 18:30～陸トレ	11日	12日 星置 11:45～氷上
13日	14日 星置 11:45～氷上	15日 月寒 19:30～氷上	16日	17日 月寒 18:30～陸トレ	18日 月寒 18:30～陸トレ	19日
20日	21日	22日 月寒 19:30～氷上	23日 星置 19:30～氷上	24日	25日 月寒 18:30～陸トレ	26日 星置 11:45～氷上
27日	28日	29日 月寒 19:30～氷上	30日	31日 月寒 18:30～陸トレ		

2012/12/25作成

※ 氷上練習前は各自でトレーニングし、万全の状態で行くにあがる事。

※ 練習欠席の連絡は欠席前の練習時に指導者に報告願います。