

中津川ジュニア陸上クラブ

令和6年 12月 練習計画

日	曜日	時間	内容	場所
1	日	9:00 ~ 12:00	練習	芝生広場
4	水	18:30 ~ 20:00	練習 (ナイター)	競技場
7	土		休み	
8	日	メールにて連絡	坂本ジョギング大会 (全員)	中津川
11	水	18:30 ~ 20:00	練習 (ナイター)	競技場
14	土		休み	
15	日	メールにて連絡	岐阜県小学生駅伝大会 (5~6年)	美濃加茂市
18	水	18:30 ~ 20:00	練習 (ナイター)	競技場
21	土	メールにて連絡	お楽しみ会	
22	日		休み	
25	水		休み	
28	土	9:00 ~ 12:00	練習/掃除	競技場
29	日		休み	

- 予定変更の場合はメールにて連絡いたします
 - 学校同様に発熱があったり、体調が良くない時は自宅での静養をお願いいたします
 - 練習中に体調が悪くなった時は直ぐに監督、コーチ、当番の保護者さんに教えてください
 - 子どもたちの体調の変化で練習中に急な連絡が行く場合がありますのでよろしくお願いいたします
- ※ 12月から当面の間、ナイター時間を短縮します。終了時刻は 20:00 です。
- ※ 12月28日 (土) 練習納め、再開は1月12日 (日) を予定しています。