

中津川ジュニア陸上クラブ

令和7年 1月 練習計画

日	曜日	時間	内容	場所
1	水		休み	
4	土		休み	
5	日		休み	
8	水		休み	
11	土		休み	
12	日	9:00 ~ 12:00	練習	競技場
13	月		休み	
15	水	18:30 ~ 20:00	練習 (ナイター)	競技場
18	土		休み	
19	日	9:00 ~ 12:00	練習	競技場
22	水	18:30 ~ 20:00	練習 (ナイター)	競技場
25	土		休み	
26	日	9:00 ~ 12:00	練習	競技場
29	水	18:30 ~ 20:00	練習 (ナイター)	競技場

- 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をお願いいたします

※ 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。