

チームZIP練習スケジュール(H20/4~)

*OR・BLは各自1日/週OFF(曜日固定*土日除く)

		16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月	Aコート	マチルダ		OR・BL			トレ	グループ・定員 マチルダ クラス チームZIPにまだ入れない基本的にインドアから移行ジュニア (小学4年まで10名程度)
	Bコート							
	Cコート	ORプライベート練						
	Dコート							
	ジム	休館日(ウエイト自主練可)						
火	Aコート	GR			OR・BL			GREEN グループ(GR) 小学生 (15名まで)
	Bコート							
	Cコート							BLUE グループ(BL) 中学生以上でOR以外の者 小学生上位者含む (20名まで)
	Dコート	自主練		OR・BL				
	ジム		OR・BL 交代で ウェイト		GRトレ			
水	Aコート	マチルダ		OR・BL			トレ	ORANGEグループ(OR) 海外遠征に取り組み、日本のトップを目標とする選抜強化グループ (4~8名)
	Bコート							
	Cコート	ORプライベート練						
	Dコート							
	ジム		マチルダ	芝生トレ				
木	Aコート	GR			OR・BL			
	Bコート							
	Cコート							
	Dコート			OR・BL				
	ジム		OR・BL 交代で ウェイト		GRトレ			
金	Aコート	GR			OR・BL			
	Bコート							
	Cコート							
	Dコート	マチルダ		OR・BL				
	ジム		OR・BL 先にランニング(3~5Km)					
土	Aコート	GR・マチルダ		OR		OR・BL		/
	Bコート							
	Cコート			GR・BL				
	Dコート			マッチ練(指名)				
	ジム					オンコート後ウエイト		
日	Aコート	GR		OR・BL			マラソン	/
	Bコート							
	Cコート							
	Dコート	ORプライベート練						
	ジム					ウエイト(2/週 未消化者)		

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00