

2023年10月 スポウエルアスリートクラブ 練習スケジュール (案)

【重要】 会員の皆様へ！ このスケジュールはあくまでも予定です。練習場所・時間等変更になる場合があります。変更の連絡はホームページのSPAC会員ページに随時アップするので練習前は必ずチェックするようにしてください。

		JC	AC	AC 富士	大会等	備考		
1	日		☆県小学生選手権(小学生練習日)・中学生以上なし	☆県小学生選手権(小学生練習日)・中学生以上なし	県小学生選手権	★ACは21日とセット	1	日
2	月		17:00~19:00 愛				2	月
3	火						3	火
4	水			17:00~19:00 富			4	水
5	木						5	木
6	金	17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 山			6	金
7	土		お休み		リレフェス2023(国立)		7	土
8	日			お休み	リレフェス2023(国立)		8	日
9	月		※17:15~19:15 愛			※ACの練習時間に注意	9	月
10	火						10	火
11	水			17:00~19:00 富			11	水
12	木						12	木
13	金	17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 山			13	金
14	土		伊豆地区陸上競技大会に振替	伊豆地区陸上競技大会	伊豆地区競技会(愛) / 長距離記録会(エコバ)		14	土
15	日			14日(土)に振替			15	日
16	月		17:00~19:00 愛				16	月
17	火						17	火
18	水			17:00~19:00 富			18	水
19	木						19	木
20	金	17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 山			20	金
21	土		★東部強化記録会(中学生以上練習日)・小学生なし	★東部強化記録会(中学生以上練習日)・小学生なし	東部強化記録会(愛)	ACは☆1日とセット	21	土
22	日			21日(土)に振替			22	日
23	月		17:00~19:00 愛				23	月
24	火						24	火
25	水			17:00~19:00 富			25	水
26	木						26	木
27	金	17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 愛	ACオブ 17:30~19:00 山			27	金
28	土		14:00~16:00 愛				28	土
29	日			9:30~11:30 富			29	日
30	月		17:00~19:00 愛		※スポウエル相談室(愛)	11月分会費口座振替日	30	月
31	火						31	火

- ※ (AC沼津・AC富士) 練習が試合に重なる場合は、試合参加をもって、練習に振替とすることがあります。
- ※ (AC沼津・AC富士) 試合の申込用紙は、スポウエルで出る選手は提出、学校参加・不参加は必ず申し出て下さい。
- ※ (AC沼津・AC富士) 試合時の集合時間、合同練習の練習場所等詳細は、会員用HPでご案内する予定です。各自確認をお願いします。

☆ 試合や合同練習について、詳細は会員ページ(試合大会関係のページ)・メール等で連絡します。