

2024年12月 スポウエルアスリートクラブ 練習スケジュール (案) ※11/21更新

【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			11/30誰でも記録会に振替			1	日
2	月		17:30~19:30 愛				2	月
3	火						3	火
4	水						4	水
5	木						5	木
6	金	17:45~19:15 愛	☆ACオブ 17:45~19:15 愛	ACオブ 17:30~19:00 山			6	金
7	土		14:00~16:00 愛×				7	土
8	日			9:30~11:30 富			8	日
9	月		17:30~19:30 愛				9	月
10	火						10	火
11	水			17:00~19:00 富			11	水
12	木						12	木
13	金	17:45~19:15 愛	ACオブ 17:45~19:15 愛				13	金
14	土						14	土
15	日			9:30~11:30 富			15	日
16	月		17:30~19:30 愛				16	月
17	火						17	火
18	水			17:00~19:00 富			18	水
19	木						19	木
20	金	17:45~19:15 愛	ACオブ 17:45~19:15 愛	ACオブ 17:30~19:00 山			20	金
21	土		14:00~16:00 愛×				21	土
22	日			9:30~11:30 富			22	日
23	月		17:30~19:30 愛				23	月
24	火						24	火
25	水						25	水
26	木						26	木
27	金		ACオブ (☆17:45~19:15 香陵)	ACオブ 17:30~19:00 山			27	金
28	土		★14:00~16:00 愛 合同	★14:00~16:00 愛 合同		AC合同練習★1回プレゼント	28	土
29	日						29	日
30	月					1月分会費 口座振替日	30	月
31	火						31	火

練習場所⇒愛…愛鷹競技場 富…富士総合運動公園 裾…裾野市競技場 香陵…香陵アリーナ(沼津市総合体育館) 田子港…田子浦みなと公園 健身…スポウエル健身塾 山…山宮スポーツ公園

※ (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。