

# 2018年 12月 スポウエルアスリートクラブ 練習スケジュール

**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	JC 富士	AC 富士	備考	
1	土	14:00~16:00 愛				1
2	日			9:30~11:30 富		2
3	月	17:00~19:00 愛				3
4	火					4
5	水			17:00~19:00 富		5
6	木		17:30~19:00 富士南			6
7	金	17:30~19:00 愛				7
8	土	14:00~16:00 愛				8
9	日			9:30~11:30 富		9
10	月	17:00~19:00 愛				10
11	火					11
12	水			17:00~19:00 富	健康ノルディック・ウォーク教室	12
13	木		17:30~19:00 富士南			13
14	金	17:30~19:00 愛				14
15	土	14:00~16:00 愛				15
16	日			9:30~11:30 富		16
17	月	17:00~19:00 愛				17
18	火					18
19	水			17:00~19:00 富		19
20	木		17:30~19:00 富士南			20
21	金	17:30~19:00 愛				21
22	土	23(日)の合同練習に振替				22
23	日	AC沼津/AC富士合同 富		AC沼津/AC富士合同 富	※合同練習の詳細は後日会員ページに掲載	23
24	月	休み			土肥合宿	24
25	火				土肥合宿	25
26	水			休み	土肥合宿 レベルアップ教室	26
27	木		17:30~19:00 富士南		土肥合宿 レベルアップ教室	27
28	金	練習日になります。 ※詳細後日			レベルアップ教室	28
29	土	休み			年末休業	29
30	日			休み	年末休業	30
31	月	休み			年末休業	31

練習場所の記載⇒愛…愛鷹競技場 富…富士総合運動公園 富士見…富士見高校グラウンド 健ス…健身塾スタジオ 富士南…富士市立富士南小学校

※AC/AC富士の練習が試合と重なる場合は、試合のTTが出てから練習時間を決定します。試合に参加する選手は試合参加をもって練習に振替とします。

※試合に出場せず、練習を希望する場合は、該当試合の申し込み締め切りまでに、スタッフまで、『練習参加希望』とお申し出ください。