

		中、高生	練習場所(仮)	小学生	練習場所(仮)	備考
8	1	土	8:00～11:00	リバフロ	8:00～11:00	リバフロ
	2	日	休養		休養	
	3	月	18:00～20:00		18:00～20:00	
	4	火	18:00～20:00		18:00～20:00	
	5	水	18:00～20:00		18:00～20:00	
	6	木	自主練		自主練	
	7	金	合宿	聖高原	合宿	聖高原
	8	土	合宿	聖高原	合宿	聖高原
	9	日	合宿	聖高原	合宿	聖高原
	10	月	休養		休養	
	11	火	8:00、15:30	リバフロ	8:00～11:00	リバフロ
	12	水	8:00、15:30	リバフロ	自主練	
	13	木	8:00～11:00	リバフロ	自主練	
	14	金	自主練		自主練	
	15	土	自主練		自主練	
	16	日	自主練		自主練	
	17	月	18:00～20:00		18:00～20:00	
	18	火	18:00～20:00		18:00～20:00	
	19	水	自主練		自主練	
	20	木	18:00～20:00		18:00～20:00	東和田運動公園
	21	金	18:00～20:00		18:00～20:00	東和田運動公園
	22	土	8:00～11:00	リバフロ	8:00～11:00	リバフロ
	23	日	休養		休養	
	24	月	18:00～20:00		18:00～20:00	
	25	火	18:00～20:00		18:00～20:00	
	26	水	自主練		自主練	
	27	木	18:00～20:00		18:00～20:00	東和田運動公園
	28	金	18:00～20:00		18:00～20:00	東和田運動公園
	29	土	自主練		自主練	
	30	日	休養		休養	

高校生一部八戸合宿
11日～23日

両角帯同
↓
↓
根城帯同
小山帯同

伊藤帯同
↓
↓

コーチ不在

※小学生の練習場所が一部、東和田運動公園に変更しておりますので、ご了承ください。

※気温が高くなってきますので、水分を多めに持参するようお願いします。

※夏バテ予防と合宿に向けて、各ご家庭でしっかり食事を取るようお願いします。

※お盆休みも規則正しい生活と定期的に体を動かすようにしましょう。

※30日はコーチ不在の為お休みになります。