

※駒場小の土日練習、西側入口が封鎖されるため、南側からの出入りをお願いします。

日 月 火 水 木 金 土

9月

<p><b>1 一駒ハテ休</b> 駒場小 中学8:00-12:00モグ</p>	<p><b>2 一テ,駒共八南テ休</b> よつばアリーナ メインAB1/2 小456 18:00-20:00 中学 18:00-20:00</p>	<p><b>3 駒共ハテ休</b> オフ</p>	<p><b>4 駒,ハテ</b> 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p><b>5 共,八,南町テ</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>6 共テ</b> オフ</p>	<p><b>7</b> 駒場小 中学13:30-17:00モグ 音更小 小456 13:00-16:15モグ</p>
<p><b>8</b> 駒場小 中学8:00-12:00モグ 音更小 小4-6 9:00-12:00モグ 年長,小123 9:00-11:00</p>	<p><b>9</b> よつばアリーナ メインAB1/2 小456 18:00-20:00 中学 18:00-20:30</p>	<p><b>10</b> 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)</p>	<p><b>11 学テA</b> 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p><b>12</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>13</b> オフ</p>	<p><b>14</b> 小学オフ 駒場小 中学8:00-11:00</p>
<p><b>15</b> 中学三条 8:45-13:30モグ 音更小 小4-6 9:00-12:00モグ</p>	<p><b>16</b> 駒場小 中学8:00-11:00 音更小 小4-6 9:00-12:00モグ 年長,小123 9:00-11:00</p>	<p><b>17</b> 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)</p>	<p><b>18</b> 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p><b>19</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>20</b> JSC@函館大学 移動日</p>	<p><b>21</b> 男子 VS函館選抜、VS札幌選抜 女子 VS札幌選抜 小学オフ</p>
<p><b>22</b> JSC@函館大学 女子 VS函館選抜 小学オフ</p>	<p><b>23</b> 中学生オフ よつ葉アリーナサブ12-16 小4-6 12:00-16:00モグ 年長,小123 12:00-14:30</p>	<p><b>24</b> 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p><b>25</b> 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p><b>26 学生リーグ釧路</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>27 学生リーグ釧路</b> オフ</p>	<p><b>28 学生リーグ釧路</b> 中学生オフ よつ葉アリーナメインBC12-15 小4-6 12:00-15:00モグ</p>

10月

<p><b>29 学生リーグ釧路</b> 駒場小 中学8:00-12:00モグ 音更小 小4-6 9:00-12:00モグ 年長,小123 9:00-11:00</p>	<p><b>30</b> よつばアリーナ メインAB1/2 小456 18:00-20:00 中学 18:00-20:30</p>	<p><b>1</b> 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p><b>2</b> 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p><b>3</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>4</b> オフ</p>	<p><b>5</b> 小4-6マーシュ@釧路 小4-6男女参加 中学生オフ</p>
<p><b>6</b> 小4-6マーシュ@釧路 小4-6男女参加 会長杯@サンドーム 中学男女参戦 令和6年度 年間優秀選手賞 授賞式</p>	<p><b>7</b> よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:30</p>	<p><b>8</b> 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p><b>9</b> 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p><b>10</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>11</b> オフ</p>	<p><b>12</b> 中学生オフ 駒場小 小456 13:00-17:00モグ</p>

2024年9月～

ver1 9/2版

※駒場小の土日練習、西側入口が封鎖されるため、南側からの出入りをお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
13 中学生高校練習調整中 駒場小 小4-6 9:00-12:15モグ 年長,小123 9:00-11:00	14 中学生高校練習調整中 小学生オフ	15 駒場小 中学 17:00-19:00	16 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	17 中学 自主トレ	18 オフ	19 中学生オフ 音更小 小456 13:00-16:15モグ
20 駒場小 中学9:00-11:00 駒場小 年長,小123 11:00-12:30 小4-6 12:30-17:15モグ	21 オフ	22 駒場小 中学 17:00-19:00	23 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	24 中学 自主トレ	25 小4-6女子チェリーカップ@山形 オフ	26 オフ

11月

27 小4-6女子チェリーカップ@山形 駒場小 中学9:00-11:00	28 よつ葉アリーナ メインAB1/2 小456男子 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	29 駒場小 中学 17:00-19:00	30 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	31 中学 自主トレ	1 オフ	2 オフ
3	4 よつ葉アリーナメインBC13-16	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 よつ葉アリーナサブ13-18
17	18	19	20	21	22	23 体験会@よつ葉アリーナサブ12-15
24	25	26	27	28	29	30

※駒場小の土日練習、西側入口が封鎖されるため、南側からの出入りをお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
12月						
1 よつ葉アリーナサブ12-15	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 中学JSC@長野	21 中学JSC@長野
22 年末選手権@サードーム	23 中学JSC@長野	24	25	26	27	28
1月						
29 よつ葉アリーナサブ9-15	30 よつ葉アリーナメインAB9-17	31 オフ	1 オフ	2 オフ	3 オフ	4
5	6	7	8 春中予選@函館	9 春中予選@函館	10	11
12	13	14	15	16	17	18

2024年9月～

ver1 9/2版

※駒場小の土日練習、西側入口が封鎖されるため、南側からの出入りをお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
1月						
19	20	21	22	23	24	25
2月						
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
						道産子@函館

モグ＝練習中の栄養補給。原則おにぎり。自分で握って準備すること。練習前おにぎり、練習中おにぎり、練習後おにぎり。タンパク質(魚肉ソーセージやチーズ等)を食べて強い体を作る。

遠征時、試合間におにぎりを食べるので、食べ慣れておく。用意が難しい時はバナナやカステラ、サンドウィッチでもOK。