

3月						
<p>2 駒場小 小6中学8:00-12:00モグ 音更小 小45 13:00-16:00モグ 年長,小123 13:00-15:00</p>	<p>3 よつばアリーナ メインAB1/2 小6中学17:30-20:00 小45 18:00-20:00</p>	<p>4 高校入試 駒場小 小6中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)</p>	<p>5 高校入試 音更小 小123 17:30-19:00 小45 17:00-19:10</p>	<p>6 中学 自主トレ</p>	<p>7 オフ</p>	<p>8 駒場小 中学8:00-12:00モグ よつ葉アリーナサブ13-18 年長,小1-3納会ゲーム祭 13:00-15:00★親子ハンド 小4-6納会ゲーム祭 14:30-17:30★親子ハンド 年長,小1-6 共栄コミセン 18:00-20:00卒団式・納会</p>
<p>9 駒場小 中学8:00-12:00モグ 年長,小123 12:00-14:00 小45 14:00-16:30モグ</p>	<p>10 よつばアリーナ メインAB1/2 小6中学17:30-20:00 小45 18:00-20:00</p>	<p>11 駒場小 小6中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)</p>	<p>12 音更小使えず</p>	<p>13 中学 自主トレ</p>	<p>14 中学卒業式 オフ</p>	<p>15 納会大会@よつばアリーナ よつ葉アリーナサブ15-18 中学 納会ゲーム祭 15:00-17:00★親子ハンド 木野コミセン 18:00-20:00卒部式・納会</p>
<p>16 小中オフ</p>	<p>17 オフ</p>	<p>18 旧南中土幌小 小6中学17:30-19:00</p>	<p>19 音更小使えず</p>	<p>20 サンドーム 小6中学15:00-18:15モグ</p>	<p>21 オフ</p>	<p>22 中学女子 三条旧体8:30-11:45</p>
<p>23 サンドーム 小6中学15:00-18:15モグ</p>	<p>24 小学卒業式,終業式 よつ葉アリーナ使えず</p>	<p>25 旧南中土幌小 小6中学17:30-19:00</p>	<p>26 音更小使えず</p>	<p>27 春中@富山県</p>	<p>28</p>	<p>29 オフ</p>
4月						
<p>30 オフ</p>	<p>31 よつばアリーナ メインAB1/2 小6中学17:30-20:00 小45 18:00-20:00</p>	<p>1 旧南中土幌小 中学17:30-19:00</p>	<p>2 音更小使えず</p>	<p>3 中学 自主トレ</p>	<p>4 オフ</p>	<p>5 オフ</p>
<p>6 旧南中土幌小 中学8:00-11:00モグ 年長,小123 11:00-12:30 小456 13:00-16:00モグ</p>	<p>7 よつばアリーナ メインAB1/2 中学17:30-20:00 小456 18:00-20:00</p>	<p>8 入学式・始業式 旧南中土幌小 中学17:30-19:00</p>	<p>9 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p>10 中学 自主トレ</p>	<p>11 オフ</p>	<p>12 駒場小 中学8:00-11:00モグ サンドーム 年長,小123 15:00-17:00 小456 15:00-18:00モグ</p>
<p>13 コート開き@サンドーム 中学,小456出場</p>	<p>14 よつばアリーナ メインAB1/2 中学17:30-20:00 小456 18:00-20:00</p>	<p>15 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)</p>	<p>16 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10</p>	<p>17 中学 自主トレ</p>	<p>18 オフ</p>	<p>19</p>

2025年3月～
日

ver1 3/1版
月

火

水

木

金

土

4月						
20	21 オフ	22 駒場小 中学 17:00-19:00 (16:00-17:00自主トレ可)	23 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	24 中学 自主トレ	25 オフ	26
5月						
27	28 よつ葉アリーナ メインAB1/2 中学17:30-20:00 小456 18:00-20:00	29	30 音更小 小123 17:30-19:00 小456 17:00-19:10	1 中学 自主トレ	2 オフ	3 十勝スプリングカップ よつ葉アリーナ 函館・札幌から小・中
4 十勝スプリングカップ よつ葉アリーナ 函館・札幌から小・中	5 オフ	6 オフ	7	8	9	10
11 コート開き@サンドーム 中学,小456出場	12	13	14	15	16	17
18 よつ葉アリーナサブ9-15	19	20	21	22	23	24
25 よつ葉アリーナサブ9-15	26	27	28	29	30	31
6月						
1 よつ葉アリーナAB9-13	2	3	4	5	6	7

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。