

上田南リーグ 2017年12月 予定表

今月の標語 【何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。】 (監督)

日	曜日	シニア		リトル		マイナー		ファーム	学校行事・リーグ会議など	自主練チェック欄			
		中2	中1	小6	小5	小4	小3	小2以下		素振り	ストレッチ	筋トレ	ランニング
1	金	17:30 ~ 20:00											
2	土	7:00 ~ 10:00/13:30~15:00(研修)		13:30 ~ 15:00(研修)		13:30~15:00(研修)~18:00(練習)		13:30~15:00(研修)~18:00(練習)	メンタル研修会 高野連グラウンド使用				
3	日	練習試合 佐倉(佐倉)		8:00 ~ 12:00【清掃】		8:00 ~ 11:00		8:00 ~ 11:00	リトル信越連盟指導者研修会				
4	月												
5	火	17:30 ~ 20:30											
6	水	17:30 ~ 19:30(投手のみ)		16:30 ~ 20:00		16:30 ~ 19:30							
7	木			17:15 ~ 20:00		17:15 ~ 19:30							
8	金	17:30 ~ 20:30											
9	土	12:30 ~ 17:00【清掃】		8:00 ~ 12:00		8:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00(南Jr.合同)					
10	日	卒団・修了式、総会		卒団・修了式、総会		卒団・修了式、総会		卒団・修了式、総会	卒団・修了式、総会				
11	月												
12	火	17:30 ~ 20:30											
13	水	17:30 ~ 19:30(投手のみ)		16:30 ~ 20:00		16:30 ~ 19:30							
14	木			17:15 ~ 20:00		17:15 ~ 19:30							
15	金	17:30 ~ 20:30											
16	土	8:00 ~ 12:30		12:30 ~ 16:30		12:30 ~ 16:30		12:30 ~ 15:30					
17	日	12:30 ~ 17:00【清掃】		8:00 ~ 12:00		8:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00					
18	月								リーグ連絡会議19:00~20:00				
19	火	17:30 ~ 20:30											
20	水	17:30 ~ 19:30(投手のみ)		16:30 ~ 20:00		16:30 ~ 19:30							
21	木			17:15 ~ 20:00		17:15 ~ 19:30							
22	金	17:30 ~ 20:30											
23	土	12:30 ~ 17:00		8:00 ~ 12:00		8:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00					
24	日	グラウンド納め		グラウンド納め		グラウンド納め		グラウンド納め					
25	月												
26	火	17:30 ~ 20:30											
27	水												
28	木												
29	金												
30	土												
31	日												

【清掃】は選手クラブハウス清掃