

上田南リーグ 2018年6月 予定表 コンダツ 今月のスローガン【キョウウ テキ キノウ シブン マイニチセイテョウ今日の敵は、昨日の自分（毎日成長しよう!）】（フルイテ古市コーチ）

各クラス 月間目標		試合での得点7点以上、 失点3点以下を目指そう。		夏場に向けて 体力強化&体重1kgアップ!!		"信越大会優勝" 全力を尽くせ!		練習できる体力、集中力のためにしっかり食べて、 しっかり休養。体重0.5kg増やそう。		学校行事・リーグ会議など	自主練チェック欄			
日	曜日	シニア		リトル		マイナー		ファーム			素振り	ストレッチ	筋トレ	ランニング
		中3	中2	中1	小6	小5	小4	小3以下						
1	金	17:30~20:00												
2	土	NGM大会		8:00~12:00		12:30~17:00		休み	上田原築地学童					
3	日	NGM大会		全日本選手権信越大会予備日		練習試合 (HIOKI)		13:00~16:30	//					
4	月													
5	火	17:30~20:00												
6	水	18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~19:30								
7	木			17:15~20:00		17:15~19:30								
8	金	17:30~20:00												
9	土	8:00~12:00		12:30~16:30		12:30~16:30		9:00~12:00						
10	日	練習試合 塩尻・長野東(塩尻)		練習試合 遠征		練習試合 (HIOKI)		9:00~12:00						
11	月													
12	火	17:30~20:00												
13	水	18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~19:30								
14	木			17:15~20:00		17:15~19:30								
15	金	17:30~20:00												
16	土	日本選手権信越大会(東北信)		8:00~12:00		7:30~12:00		9:00~12:00						
17	日	日本選手権信越大会(東北信)		練習試合 遠征		MLB CUP信越大会(中南信)		9:00~12:00						
18	月								連絡会議					
19	火	17:30~20:00												
20	水	18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~19:30								
21	木			17:15~20:00		17:15~19:30								
22	金	17:30~20:00												
23	土	8:00~12:00		12:30~16:30		MLB CUP信越大会(中南信)		9:00~12:00						
24	日	日本選手権信越大会(東北信)		練習試合 HIOKI【清掃】		MLB CUP信越大会予備日		9:00~12:00						
25	月													
26	火	17:30~20:00												
27	水	17:30~20:00(県営)		17:15~20:00		17:15~19:30								
28	木			17:15~20:00		17:15~19:30			四中・塩田・丸子北・東部・望月期末					
29	金	17:30~20:00							四中・東部・望月期末					
30	土	12:30~16:30		8:00~12:00		8:00~12:00		9:00~12:00						

【清掃】は選手クラブハウス清掃