

# 上田南リーグ 2019年1月 予定表

1月のスローガン【自己ベストの更新を積み重ねよう！】（小澤監督）

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	火								シニア選抜チーム台湾遠征				
2	水								"				
3	木								"				
4	金								"				
5	土	12:30~17:00		8:00~12:00(第1⇒2)		8:00~12:00(第2⇒1)							
6	日	8:00~12:30		12:30~16:30(第1)		9:00~12:00(川西社会体育館)		12:30~15:30(第2)					
7	月												
8	火	17:30~20:30											
9	水	18:00~20:00(希望者のみ)		17:15~20:00(第1)		17:15~19:30(第1)							
10	木			17:15~20:00(第2)		17:15~19:30(第2)							
11	金	17:30~20:30		リトル	IM								
12	土			8:00~12:00(第1)	12:00~16:00(第1)	8:00~12:00(第2)		9:00~12:00(川西社会体育館)					
13	日	8:00~12:30			10:30~14:00(第1)	13:30~17:30(第1)		12:30~15:30(第2)	シニア東北信理事総会				
14	月	新年行事/13:00~17:00		新年行事/13:00~16:00		新年行事		新年行事					
15	火	17:30~20:30											
16	水	18:00~20:00(希望者のみ)		17:15~20:00(第1)		17:15~19:30(第2)							
17	木			17:15~20:00(第2)		17:15~19:30(第1)							
18	金	17:30~20:30											
19	土	12:30~17:00		8:00~12:00(第2⇒第1)	10:30~14:00(第1)	8:00~12:00(第1⇒2)		9:00~12:00(川西社会体育館)					
20	日	メディカルチェック							小学生リフト無料(第3日曜日)				
21	月												
22	火	17:30~20:30											
23	水	18:00~20:00(希望者のみ)		17:15~20:00(第1)		17:15~19:30(第2)							
24	木			17:15~20:00(第2)		17:15~19:30(第1)							
25	金	17:30~20:30											
26	土	8:00~12:30		13:00~17:00(第1⇒第2)	10:30~14:00(第1)	13:30~17:30(第2⇒1)		9:00~12:00(川西社会体育館)	リトル東北信理事総会				
27	日	12:30~17:00		8:00~12:00(第1)	10:30~14:00(第1)	9:00~12:00(川西社会体育館)		9:00~12:00(第2)					
28	月												
29	火	17:30~20:30											
30	水	18:00~20:00(希望者のみ)		17:15~20:00(第1)		17:15~19:30(第2)							
31	木			17:15~20:00(第2)		17:15~19:30(第1)							

【清掃】は選手クラブハウス清掃