

上田南リーグ 2019年4月 予定表

今月のスローガン 【 ^{ソッセンスイハン}率先垂範 】 (^{コバヤシ}小林コーチ)

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3	中2	中1・小6	IM 中1	小5	小4	小3以下		素振り	ストレッチ	筋トレ	ランニング
1	月												
2	火	17:30~20:00											
3	水	17:30~20:00		17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
4	木			17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
5	金	17:30~20:00											
6	土	東信春季大会(小諸)	8:00~12:00	東信春季大会(望月)	7:30~12:30	東信春季大会(望月)		9:00~12:00					
7	日	東信春季大会(小諸)	練習試合 佐久(HIOKI)	〃	7:30~12:30	〃		9:00~12:00					
8	月												
9	火	17:30~20:00											
10	水	18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
11	木			17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
12	金	17:30~20:00											
13	土	練習試合 松本東・長岡東(佐久)	13:00~16:00	8:00~12:00	信越予選(HIOKI)	環境美化活動9:00~/練習10:30~14:30		9:00~12:00					
14	日	練習試合 松本南・長岡東(松本)	13:00~16:00	8:00~12:00	信越予選予備日	新潟西(新潟)		9:00~12:00					
15	月												
16	火	17:30~20:00											
17	水	18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
18	木			17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
19	金	17:30~20:00											
20	土	13:00~16:00	練習試合 伊那(伊那)	8:00~12:00	9:00~13:00	8:00~12:00		9:00~12:00					
21	日	練習試合 安曇野南(安曇野)	13:00~16:00	東北信大会(HIOKI)	8:00~12:00(第1)	9:30~16:00(第2)リトル応援		9:00~12:00(第2)					
22	月												
23	火	17:30~20:00											
24	水	18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
25	木			17:15~20:00		17:15~20:00	17:15~19:30						
26	金	17:30~20:00											
27	土	8:00~12:00		7:00~10:00	7:00~10:00	7:00~10:00		休み	10:00~上田原築地合宿				
28	日	東北信大会(佐久)		東北信大会(望月)	8:00~12:00	波田(HIOKI)		9:00~12:00	上田原築地合宿				
29	月								板橋リトル				
30	火	8:00~12:00							〃				

【清掃】は選手クラブハウス清掃

※ ^{ソッセンスイハン}率先垂範とは、^{ヒト}人の先頭に立って^{セントウタ}物事を行い、^{モノゴト}模範を示すこと。