**火の鳥ジュニア**

　２０１９年　夏休み朝練スケジュール

* **朝練はベーシックスキル、フィジカル、アジリティを強化します。**
* **自主参加です。**
* **具合が悪かったり、朝食を食べてこない場合は、無理して参加しないようにしてください。**（健康面・安全面の観点から参加はご遠慮願います。）
* **練習時間は　６時～７時３０分** （少し延びることもあります）
* 朝練担当は 栗山コーチ（高学年）、青山コーチ（低学年）　ほか。
* 雨天等の実施可否は、下記ブログに**５時４５分までに掲載**します。

　　　（電話での個別応対は致しかねます）

　　　火の鳥Liveリポート　http://hinotori.blog.jp/

７月/８月

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|  |  |  |  |  |  | 20  朝練休み |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21  朝練休み | 22  朝練6:00～ | 23  朝練6:00～ | 24  朝練6:00～ | 25  朝練6:00～ | 26  朝練休み | 27  朝練休み |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | **合宿** | **合宿** |
| 28  朝練休み | 29  朝練休み | 30  朝練休み | 31  朝練6:00～ | 1  朝練休み | 2  朝練休み | 3  朝練休み |
| **合宿** | **合宿** |  | 5 |  |  |  |
| 4  朝練休み | 5  朝練6:00～ | 6  朝練6:00～ | 7  朝練6:00～ | 8  朝練6:00～ | 9  朝練6:00～ | 10  朝練休み |
|  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| 11  朝練休み | 12  朝練6:00～ | 13  朝練6:00～ | 14  朝練6:00～ | 15  朝練6:00～ | 16  朝練6:00～ | 17  朝練休み |
|  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| 18  朝練休み | 19  朝練6:00～ | 20  朝練6:00～ | 21  朝練6:00～ | 22  朝練6:00～ | 23  朝練6:00～ | 24  朝練休み |
|  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |
| 25  朝練休み |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |

* 夏休み期間中、各ご家庭で出かける予定があると思います。無理をしないで参加してください。