

# R8 4月 練習計画

陸上クラブ（光陽）

日	曜	時 間	場所	備考
1	水	～		
2	木	～		
3	金	～		
4	土	～		
5	日	～		
6	月	～		
7	火	～		
8	水	～		
9	木	～		
10	金	～		
11	土	8:30 ～ 11:30	光陽中グラウンド	
12	日	～		
13	月	～		
14	火	～		
15	水	～		
16	木	～		
17	金	～		
18	土	8:30 ～ 11:30	光陽中グラウンド	
19	日	～		
20	月	～		
21	火	～		
22	水	～		
23	木	～		
24	金	～		
25	土	～		
26	日	～		
27	月	～		
28	火	～		
29	水	～		昭和の日
30	木	～		

# R8 5月 練習計画

陸上クラブ（光陽）

日	曜	時 間	場所	備考
1	金	～		
2	土	～		
3	日	～		憲法記念日
4	月	8:30 ～ 11:30	光陽中グラウンド	みどりの日
5	火	8:30 ～ 11:30	光陽中グラウンド	こどもの日
6	水	～		振替休日
7	木	～		
8	金	～		
9	土	8:30 ～ 11:30	光陽中グラウンド	
10	日	～		
11	月	～		
12	火	～		
13	水	～		
14	木	～		
15	金	～		
16	土	～		
17	日	～		
18	月	～		
19	火	～		
20	水	～		
21	木	～		
22	金	～		
23	土	8:30 ～ 11:30	光陽中グラウンド	
24	日	～		
25	月	～		
26	火	～		
27	水	～		
28	木	～		
29	金	～		
30	土	～		
31	日	～		