

# 長北中陸上部 2月予定

2024/1/19

日	曜	行事	練習	下校時刻
2月1	木		テスト週間 1日~12日まで自主練期間	16:45
2	金		自主練習期間 縄跳び・15~20分JOG・走練習・補強・サーキットなど、各自で練習。	
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水			
8	木	学年末テスト1		
9	金	学年末テスト2		
10	土			
11	日			
12	月			
13	火	委員会		
14	水	LT	○15:55~16:45	
15	木		×	
16	金	LT	○15:55~16:45	
17	土		8時集合 8:30~11:30 色金山もしくは室内サーキット	
18	日		×	
19	月	朝会	×	
20	火		○15:40~16:45	
21	水		○15:40~16:45	
22	木		×	
23	金		8時集合 8:30~11:30 グランド○	
24	土		×	
25	日		×	
26	月		×	
27	火		○15:40~16:45	
28	水		○15:40~16:45	
29	木		×	

※毎日、体育館シューズと縄跳びを持ってきてください。

※雨天でも練習はあります。

※練習がない日は、自主練頑張れ！！

(各自筋トレや走練習など)

無断欠席厳禁(事前連絡:江口 紫)