月	火	水	木	金	±	B
練習	毎月一週目練習会	練習	練習	練習	練習	練習&AC
13:30~2h	9:00~4h	17:30~2h	13:30∼2h	20:00~2h	18:00~2h	14:00~2h
宍塚小体育館	公共体育館	栗原小体育館	宍塚小体育館	みどりの学園体育館	栗原小体育館	栗原小体育館
(400kcal)	(600kcal)	(400kcal)	(400kcal)	(400kcal)	(400kcal)	(400kcal)
練習&AC	練習&AC		練習&AC	ľ		
19:00~3h	18:00∼3h		18:00∼3h			
新治中体育館	栗原小体育館		栗原小体育館			
(400kcal)	(400kcal)		(400kcal)			

練習

20:00~2h

みどりの学園体育館

(400kcal)