

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

練習 13:30～2h 穴塚小体育館 (400kcal)	毎月一週目練習会 9:00～4h 公共体育館 (600kcal)	練習 17:30～2h 栗原小体育館 (400kcal)	練習 13:30～2h 穴塚小体育館 (400kcal)	練習 20:00～2h みどりの学園体育館 (400kcal)	練習 18:00～2h 栗原小体育館 (400kcal)	練習&AC 14:00～2h 栗原小体育館 (400kcal)
---------------------------------------	---	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------------	--

練習&AC 19:00～3h 新治中体育館 (400kcal)	練習 & AC 18:00～3h 栗原小体育館 (400kcal)
--	--

練習 & AC 18:00～3h 栗原小体育館 (400kcal)
--

練習 20:00～2h みどりの学園体育館 (400kcal)
--