夏休み練習予定表
女子ソフトテニス部



自主トレチェック

日	曜日	午前	午後	行事等	ｽﾄﾚｯﾁ	ﾗﾝﾆﾝｸﾞ	素振り
8/1	土	×	×	３年生引退試合@愛知学院大学			
2	日	×	×	３年生引退試合予備日@日進中学校			
3	月	×	×	学習会＆保護者会のためできません。			
4	火	×	×				
5	水	×	×				
6	木	×	×				
7	金	×	×				
8	土	×	×				
9	日	×	×				
10	月	×	×	行事を組まない日			
11	火	×	×				
12	水	×	×				
13	木	×	×				
14	金	×	×				
15	土	×	×				
16	日	×	×				
17	月	○	×				
18	火	○	×				
19	水	○	×				
20	木	○	×				
21	金	○	×				
22	土	×	×				
23	日	×	×				
24	月	×	×				
25	火	×	×	午前中授業			
26	水	×	×	午前中授業			
27	木	×	×	午前中授業			
28	金	×	×	午前中授業			
29	土	○	×	校内練習			
30	日	×	×				
31	月	×	×				

◎自主トレメニュー
・ストレッチ　（10分）
・ランニング　（10分）
・素振り　　（10分）
日々の努力の積み重ねを大切

★夏休みの練習について★
・午前は８時３０分登校、練習は８時４５分～１１時４５分までとし、１２時００分下校。
・遅刻・欠席する場合は、必ず学校までご連絡ください。(電話：72-0020)