

2021年 9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>※緊急事態宣言中は自宅でトレーニングをしましょう。 筋トレ（サーブ力、スパイク力）や縄跳び（ジャンプ力）、スクワットや体幹（レシーブ力の安定）につながることをやりましょう。</p>				<p>期末テストワークの解けなかったところを中心に復習しましょう。</p>		
5				9	10	11
12	13 部活動再開中	14 外	15	16 中	17 中	18 8:00~12:00
19 練試(一条中) 一日 7:00 集合 7:15 出発	20 敬老の日 休み	21 外	22	23 秋分の日 練試(国本中) 午前 7:15 学校集合	24 中	25 休み
26 8:00~12:00	27 中	28 外	29	30		10/9(土)練試(南押原中) 一日 7:00 集合 7:15 出発