

宇都宮・村上塾 練習会&イベントスケジュール(2011年4月)



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
※朝練クラブ は、計画停電中も基本的にはご利用いただけます。ただしシャワー、暖房、水が使えなくなるため、ご不自由をおかけします。また男子更衣室が暗いため懐中電灯等をお持ちください。上記の条件をご理解いただいた上でお越しいただけますようよろしくお願いします。(計画停電のグループは5Aになります) ※木曜夜ラン は、市の体育館が現在閉館。近隣の方達への配慮などの理由で、まずは休止とさせていただきます。状況が改善されて、楽しく走ることが許される状況になりましたら、直ちに再開したいと思います。				※1・2日利用時間6:00～7:20		
				みゆきがはらSS 朝練クラブ		
4	5	6	7	8	9	10
	※5日利用時間 6:00～7:20	みゆきがはらSS 朝練クラブ				
					★スイムam6:00～7:20 (レッスンなし)	★スイムam7:00～9:30
					◎選手練習	◎選手練習
11	12	13	14	15	16	17
					みゆきがはらSS 朝練クラブ	
					★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30
			★ラン 自肅中		◎選手練習	◎選手練習
18	19	20	21	22	23	24
					みゆきがはらSS 朝練クラブ	
					★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30
			★ラン 自肅中		◎選手練習	◎選手練習
25	26	27	28	29	30	
					みゆきがはらSS 朝練クラブ	
					★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	
			★ラン 自肅中		◎選手練習	

※参加料は無料です。施設使用料のみいただきます。施設使用料(スイム):みゆきがはらSS…村上塾会員700円、学生会員500円、会員外1,050円
 ※練習会への参加は、自己責任になります。各自スポーツ傷害保険への加入を推奨しております。(村上塾会員で加入希望者は手続きいたします。)

《練習会内容》

種目	時間	場所	内容
みゆきがはらSS 朝練クラブ	AM6:00～8:00(火-金) *土日は下記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10から30分、土日祭日は7:05から45分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎！各自で自主練習でももちろんOK！小・中学生は保護者同伴で参加できます。早朝スイムを楽しみましょう！
☆ラン	時間は上記を御確認ください。	震災の影響により自粛中です	
★ラン		みゆきがはらSS(駐車場出発)	選手達と一緒に5kmをゆっくりJogしましょう。
★スイム		みゆきがはらSS	7:05から45分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎！（村上不在時はスタッフがメニューをお伝えします。）各自で自主練習でももちろんOK！
※ ☆ラン＆★スイムの練習会は、初心者から参加できる練習会です！レベルに合わせた指導をいたします。			
◎選手練習	エリート選手の練習メニューを自分のレベルで行いましょう！ そのときの状況によって、時間・場所・内容は異なりますので、参加希望の方は、村上または渡辺まで事前に連絡しご確認ください。 090-2224-4061(村上) 090-4053-0610(渡辺) メール kooji@tf7.so-net.ne.jp		
※ ◎の練習会は、競技志向の方向けです。世界を目指す若者達と共に汗を流しましょう！			
フットボールチーム 練習会	ご希望の方はご連絡ください。 担当:090-1435-1024(深谷)		

◆チームサイト情報！ ★ホームページ★ <http://www.010.upp.so-net.ne.jp/m-j/> ★チームブログ★「GO!GO!村上塾!!」<http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/>

◆村上塾会員募集中！..村上塾と一緒にスポーツを楽しみながら、世界への挑戦を応援するメンバー募集中！

お問い合わせ(担当:村上) 携帯 090-2224-4061 メール kooji@tf7.so-net.ne.jp

宇都宮・村上塾 年間スケジュール(2011年4月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
4/9(土)	ゴミ拾いランニング		
4/17(日)		ワールドカップ石垣島大会(菊池・椿)	
5/14(土)15(日)		世界選手権シリーズ横浜大会	
5/21(土)22(日)	トレーニングキャンプ		

(決定のもののみ記載)