

2022/23 SRAトレーニングスケジュール（天候、雪の状況で変更・中止あり！）

12/1月	28	29	30	31
	水	木	金	土
9:30 - 11:30		基本	基本	自
13:00 - 15:00		基本	基本	自
18:30 - 20:30				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			バ検						休校日	バ検					休校日		バ検				休校日		バ検				バ検	休校日		
自	基本	基本	自	自	自	G	G	G		自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		
自	基本	基本	自	自	自	SL	SL	SL		自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL		
			自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	

2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
											P検								P検						P検			
	バ検				バ検	休校日		バ検			バ検	休校日			バ検			バ検	休校日			バ検			バ検	休校日		
9:30 - 11:30	自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		自	自	G	自	G	G		自
13:00 - 15:00	自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL		自	自	SL	自	SL	SL		自
18:30 - 20:30	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自

3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
					P検							P検							P検						P検						
	バ検				バ検	休校日		バ検			技術	バ検	休校日		バ検			バ検			バ検			バ検			バ検				
9:30 - 11:30	自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	
13:00 - 15:00	自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	
18:30 - 20:30	自	自	自	自																											

4月	1	2
	土	日
		P検
		バ検
9:30 - 11:30	自	自
13:00 - 15:00	自	自

- G …大回転
- 基本 …SLでの基礎練習
- 川端 …川端絵美コーチ練習会 GSです！ 未定 決定次第お伝えします！
- P検 …SAJ公認テクニカル・クラウン検定会 8:30～受付
- バ検 …SAJ公認1・2級バッチ検定会 8:30～受付 水曜日は要予約！
- 自 …指導なしでの自主練習、
(参加者のみで自由にポールセット、撤収となります)

SL …回転

技術 …スプリングバレー技術戦