

2023/24 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
	木	金	土	日
9:30 - 11:30		基本	基本	自
13:00 - 15:00		基本	基本	自
18:30 - 20:30		自	自	自

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
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	水
								休校日						休校日							休校日						バ検	休校日		バ検
自	自	自	自	自	G	G	G		自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		自	自
自	自	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	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	29
	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
				P検	休校日						P検								P検					P検	休校日				
				バ検			バ検				バ検			バ検					バ検					バ検					バ検
9:30 - 11:30	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G	G		自	自	自	G	G		自	自	自	G	G	G		自	自	自
13:00 - 15:00	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL	SL		自	自	自	SL	SL		自	自	自	SL	SL	SL		自	自	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	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
	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	土	日
			P検	休校日						P検	休校日							P検						P検							P検
			バ検			バ検			技術	バ検			バ検				バ検			バ検				バ検			バ検			バ検	
9:30 - 11:30	自	G	G		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	
13:00 - 15:00	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	
18:30 - 20:30	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自																					

- G ……大回転 SL ……回転 技術 ……スプリングバレー技術戦
- 基本 ……SLでの基礎練習
- 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)