

## 2024-2025 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	
	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	
9:30 - 11:30																																
13:00 - 15:00																																
18:30 - 20:30																																

1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
9:30 - 11:30	自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G	G		自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G		自	自	自	自
13:00 - 15:00	自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL	SL		自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL		自	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	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		
	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	休校日			バ検		バ検		バ検			バ検		バ検	休校日				バ検		バ検		休校日		バ検				
9:30 - 11:30	G	G		自	自	自	自	G	G	自	G	自	自	自	G	G		自	自	自	自	G	G	G		自	自	自		
13:00 - 15:00	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL	自	SL	自	自	自	SL	SL		自	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	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
	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	月
		P検																													
		バ検	休校日			バ検		バ検		バ検	休校日		バ検		バ検		バ検		バ検	バ検		バ検		バ検		バ検		バ検		バ検	
9:30 - 11:30	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	自	
13:00 - 15:00	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	
18:30 - 20:30	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 木曜日は要予約！
- 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）