

メニュー時間割表(月)

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

ミーティング			
アップ			
フットワーク			
基礎打ち			
	移行期	鍛錬期	試合期
	トレーニング	トレーニング	追い込み
	ノック	ノック	試合
試合			
トレーニング			
クールダウン			
片付け			

メニュー時間割表(水)

15:00

15:30

	ミーティング	ミーティング			
16:00	アップ	アップ			
	フットワーク	トレーニング			
16:30	基礎打ち	基礎打ち			
			移行期	鍛錬期	試合期
			トレーニング	ノック	追い込み
17:00					
			ノック	ノック	試合
17:30	試合				
	トレーニング				
	クールダウン				
18:00	片付け				

18:30

19:00

メニュー時間割表(木)

15:00

15:30	ミーティング			
	アップ			
	フットワーク			
16:00				
	基礎打ち			
		移行期	鍛錬期	試合期
16:30		トレーニング	トレーニング	ノック
			ノック	追い込み
17:00		ノック		
			追い込み	試合
17:30	試合			
	トレーニング			
	クールダウン			
18:00	片付け			

18:30

19:00