

京都きっず 1月 練習予定表

京都府競技力向上対策本部
2021/12/21 現在

日	曜	プログラム	時間	場所	備考	日	曜	プログラム	時間	場所	備考
1/1	土					1/16	日	フィジカル	13:15~15:15	同志社大 京田辺	8~10期生
1/2	日				15:30~17:30				5~7期生		
1/3	月					1/17	月				
1/4	火					1/18	火				
1/5	水					1/19	水				
1/6	木					1/20	木				
1/7	金					1/21	金				
1/8	土	カヌー	各指導者から連絡	府内3か所		1/22	土	カヌー	各指導者から連絡	府内3か所	
1/9	日	インテレクチュアル	10:00~12:00	ルビ/ 京都堀川	8~10期生	1/23	日				
			13:00~15:00		5~7期生	1/24	月				
1/10	月					1/25	火				
1/11	火					1/26	水				
1/12	水					1/27	木				
1/13	木	コンディショニング	18:00~20:00	鳥津アリーナ京都	南部きっず	1/28	金				
1/14	金					1/29	土	カヌー	各指導者から連絡	府内3か所	
1/15	土	カヌー	各指導者から連絡	府内3か所		1/30	日				
						1/31	月				