## 1月 January

【1月は4回練習】
25-31　進級チェック
（振替練習不可）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 元日 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 成人の日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

## 2月 February

【2月は4回練習】
22-28　進級チェック
（週2回練習者のみ）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 建国記念の日 | 12 | 13 | 14 バレンタイン | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 天皇誕生日 | 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

## 3月 March

【3月は3回練習】
15-21　進級チェック
（振替練習不可）
スノーキャンプを下旬に予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 ひなまつり | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 ホワイトデー | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 | 21 | 22 |
| 23 / 30 | 24 / 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## 4月 April

【4月は4回練習】
22-28　進級チェック
（週2回練習者のみ）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 昭和の日 | 30 | | | |

## 5月 May

【5月は4回練習】
25-31　進級チェック
（振替練習不可）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 憲法記念日 |
| 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 母の日 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## 6月 June

【6月は4回練習】
22-28　進級チェック
（週2回練習者のみ）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 父の日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

## 7月 July

【7月は3回練習】
15-21　進級チェック
（振替練習不可）
サマーキャンプを下旬に予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 たなばた | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 海の日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

## 8月 August

【8月は4回練習】
25-31　進級チェック
（週2回練習者のみ）
※8月14日分は9月末までの
振替練習をお願いします

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 山の日 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 / 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## 9月 September

【9月は4回練習】
22-28　進級チェック
（振替練習不可）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 敬老の日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 秋分の日 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

## 10月 October

【10月は4回練習】
22-28　進級チェック
（週2回練習者のみ）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 スポーツの日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

## 11月 November

【11月は4回練習】
22-28　進級チェック
（振替練習不可）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 文化の日 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 勤労感謝の日 / 30 | 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## 12月 December

【12月は3回練習】
15-21　進級チェック
（週2回練習者のみ）
スノーキャンプを下旬に予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 クリスマス | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

CENTRAL SPORTS × ZAVAS SPORTS CLUB

セントラルウェルネスクラブ新浦安　TEL：047-350-2255

□ 練習日
■ 休日