

西暦	月
2023	11



2023年11月19日現在

2023年11月 UACA活動予定表

	小学生	中高生	大会/イベント
1日(水)	エンジョイ水 体育館 16:30～17:30	アスリート水室内 19:00～21:00	
2日(木)	セミアス木 体育館 16:30～18:00		
3日(金)			岩手小学生選抜陸上大会(岩手:宮古)
4日(土)			
5日(日)			
6日(月)	セミアス月 体育館 16:30～18:00	アスリート月室内 19:00～21:00	アスリートコース月曜日スタート
7日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30～17:30		
8日(水)	エンジョイ水 体育館 16:30～17:30	アスリート水室内 19:00～21:00	
9日(木)	セミアス木 体育館 16:30～18:00		
10日(金)	エンジョイ金 体育館 16:30～17:30		
11日(土)			UACA練習会 室内 16:00～19:00
12日(日)			
13日(月)	セミアス月 体育館 16:30～18:00	アスリート月室内 19:00～21:00	
14日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30～17:30		
15日(水)	エンジョイ水 体育館 16:30～17:30	アスリート水室内 19:00～21:00	
16日(木)	セミアス木 体育館 16:30～18:00		
17日(金)	エンジョイ金 体育館 16:30～17:30		
18日(土)			スプリント練習会 室内 19:00～21:00
19日(日)			
20日(月)	セミアス月 体育館 16:30～18:00		
21日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30～17:30		
22日(水)	エンジョイ水 体育館 16:30～17:30	アスリート月室内 19:00～21:00	【アス月】11月20日(月)開催分
23日(木)			
24日(金)	エンジョイ金 体育館 16:30～17:30		
25日(土)			
26日(日)			
27日(月)	セミアス月 体育館 16:30～18:00	アスリート月室内 19:00～21:00	
28日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30～17:30		
29日(水)	エンジョイ水 体育館 16:30～17:30	アスリート水室内 19:00～21:00	
30日(木)	セミアス木 体育館 16:30～18:00		

お知らせ

- ・場所や時間の変更、練習中止の場合は、当日昼頃までにご連絡します。
- ・11月1日(水)エンジョイコース(水)の活動は、8月9日(水)の振替開催となります。
- ・11月3日(金)エンジョイコース(金)の活動は、**大会引率のため中止**とします。
- ・11月22日(水)アスリートコースは「月曜日」アスリートコースに加入する方の練習会となります。※20日競技場使用できないため。「水曜日」アスリートコースに加入する方は5週あるため、お休みとします。
- ・11月23日(木)セミアスリートコースは月5回のためおやすみとします。