

西暦	月
2023	12

2023年11月1日現在



2023年12月 UACA活動予定表

	小学生	中高生	大会/イベント
1日(金)	エンジョイ金 体育館 16:30~17:30		
2日(土)			UACA強化練習会 1日目 室内 14:00~18:00
3日(日)			UACA強化練習会 2日目 室内 9:00~18:00
4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	
5日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30~17:30		
6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	
7日(木)	セミアス木 体育館 16:30~18:00		
8日(金)	エンジョイ金 体育館 16:30~17:30		
9日(土)			
10日(日)			
11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	
12日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30~17:30		
13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	
14日(木)	セミアス木 体育館 16:30~18:00		
15日(金)	エンジョイ金 体育館 16:30~17:30		
16日(土)			スプリント練習会 室内 18:00~21:00
17日(日)			
18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	
19日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30~17:30		
20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	
21日(木)	セミアス木 体育館 16:30~18:00		
22日(金)	エンジョイ金 体育館 16:30~17:30		スプリント講習会 室内 14:00~16:30 / 16:30~19:00
23日(土)			
24日(日)			
25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	
26日(火)	エンジョイ火 体育館 16:30~17:30		
27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	
28日(木)	セミアス木 体育館 16:30~18:00		
29日(金)			
30日(土)			UACA練習会 室内 9:00~12:00
31日(日)			

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。
- ・12月29日(金)~1月3日(水)までコース開催は今の所ありません。
- ・12月2日(土)と12月3日(日)は、UACA Jr.セミアスリートコース、UACA Jr.アスリートコース、UACAに在籍する(小学生~社会人)方を対象にした練習会を開催。詳細は後日お知らせします。
- ・12月16日(土)は「スプリント練習会」を開催。主に速く走るために走るメニューが主となります。対象コースはUACA(Jr.)含む全コース。詳細は後日お知らせします。
- ・12月23日(土)は「スプリント講習会」を開催。この講習会では、正しい動作パターンを身につけるための方法を、参加者一人ひとりの特徴に合わせて探求します。目的は、参加者が効率的で正しい走りを習得することです。詳細は後日お知らせします。
- ・12月30日(土)は年内最後のUACA練習会。走り納めとし、UACA(Jr.含む)全コースが対象となります。詳細は後日お知らせします。