

## バスケットボール部の練習予定(9月)

日	月	火	水	木	金	土
				1 ×	2 ○	3
4	5 ×	6 ×	7 ○	8 ×	9 ○	10
11	12 ×	13 ○	14 ○	15 ○ 17:00まで	16 ○	17
18	19 敬老の日	20 ○	21 ○	22 秋分の日	23 ×	24
25	26 ×	27 ○	28 ○	29 ×	30 ○	

夏休みの練習では、暑い中がんばりましたね。  
 まだまだ暑い日が続くと思いますが、  
 学校生活のリズムに早く戻れるようにしたいですね。  
 好き嫌いなく食べたい、よく寝たいして、  
 体調をくずさないように、気をつけましょう。



※ 練習の予定は、変更することもありますので、中央階段1階の部活  
 掲示板に掲示してある予定表を確認するようにしてください。

### 練習時間

基本的には、授業後から 5時45分まで。6時には下校します。

### 持ち物

- ・ 水とう(中身はお茶) ← 少し多めがよい。
- ・ タオル
- ・ 運動できる服装
- ・ バスケットシューズや屋内用運動靴
- ・ めれタオル(体を冷やすほうのタオル、なくてもよい)



☆ ぞうきを2枚、持ってきてください。ぞうきんトレーニングや清掃、