

2020.9 RC・SCHOOL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
			茨島体育館 ①17:00~17:50 ②18:00~18:50 基礎 ①パス / ②ピボット			東部(いーばる) 18:00~19:00 スキルアップ ボールキープ
6	7	8	9	10	11	12
			西部体育館 17:30~18:30 基礎 フットワーク、ドリブル、シュートなど			東部(いーばる) 9:00~10:00 スキルアップ ボールミート
13	14	15	16	17	18	19
				西部体育館 17:30~18:30 基礎 フットワーク、ドリブル、シュートなど		東部(いーばる) 18:00~19:00 スキルアップ ディフェンス
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
			東部(いーばる) ①17:00~17:50 ②18:00~18:50 基礎 ①パス / ②ピボット			