




5月	平日の練習日 (香月小G)	1~2年生	火・金	17:30~19:15			
		3~4年生	火・水・金	17:30~19:15			
		5~6年生	火・水・金	17:30~19:15			
ラソス香月SSCホームページ http://lazos-nagakura54.sunnyday.jp/ 【ラソス香月で検索可能】 ↑QRコード(HP・FB)							

- ◇ チームTRのない日は、各自で個人TRをしましょう。特にボールリフティングは、全員が必ずできるようになります。
- ◆ TR計画は天候やチーム事情等に応じて変更する場合があります。その場合は、文書・メール・HPなどで連絡します。

月	日	曜	トレーニング計画	○練習 ◎試合・大会・遠征 ☆トレセン							
				U-7	U-8	U-9	U10	U11	U12		
				1年	2年	3年	4年	5年	6年		
5	3	祝水	『ラソス1 dayリーグU9/U10/U11/U12』(香月小G)《3~6年生》			◎	◎	◎	◎		
	4	祝木	休 み								
	5	祝金									
	6	土	午後TR(香月小G)《4年生》	『ひびきU11/U12TRM』(新門司球技場人工芝G)《5~6年生》				○	◎	◎	
	7	日	午前TR(香月小G)《3~4年生》	『前期北九州U12リーグ④』【3部リーグ】(香月小G)《5~6年生》				○	○	◎	
	13	土	『第7回アビスパ福岡アカデミーカップU10』	午後TR(香月小G)《3・6年生》	『プレミアリーグU11』(飯塚市健康の森G)《5年生》				○	◎	◎
	14	日	(宗像グローバルアリーナG)《4年生/宿泊》	『ラソス1 dayリーグU9/U11/U12』(香月小G)《3・5・6年生》				◎	◎	◎	
	20	土	午前TR(香月小G)《1~3年生》	『ラソス1 dayリーグU10』《4年生》	1日TR《5~6年生》	午後トレセンデー	○	○	◎	○	
	21	日	午前TR(香月小G)《3~6年生》	「北九州代表者会議」18:30《永倉》				○	○	○	
	27	土	午前TR(香月小G)《3~6年生》	←ストレッチ&ボールリフティング測定				○	○	○	
	28	日	午後TR(香月小G)《3~6年生》	←ゴール設置&学年混合チームでTRM				○	○	○	
	28	日	香月小運動会(午前グラウンド不可)				○	○	○	○	
6	3	土	午前TR(香月小G)《1~6年生》				○	○	○	○	
	4	日	午前TR(香月小G)《3~6年生》					○	○	○	
	10	土	午前TR(香月小G)《3・6年生》	『前期U11リーグ①』【1部リーグ】(香月小G)《4~5年生》				○	◎	◎	
	11	日	午前TR(香月小G)《3~4年生》	『後期U12リーグ①』【2部リーグ】(香月小G)《5~6年生》				○	○	◎	
	17	土	午後TR(香月小G)《3・6年生》	『前期U11リーグ②』【1部リーグ】(香月小G)《4~5年生》				○	◎	◎	
	18	日	午前TR(香月小G)《3~4年生》	『後期U12リーグ②』【2部リーグ】(香月小G)《5~6年生》				○	○	◎	
	24	土	午前TR(香月小G)《1~6年生》	『アモール招待U10交流戦』(行橋G)《4年生》	午後トレセンデー			○	○	◎	
	25	日	午前TR(香月小G)《3~4年生》	『後期U12リーグ③』【2部リーグ】(香月小G)《5~6年生》				○	○	◎	
7	1	土	未定	『レストライザック招待俵山交流会U10』	『前期U11リーグ③』《5年生》				◎	◎	
	2	日	未定	(山口県長門市俵山G)《4年生/宿泊》	『後期U12リーグ④』《5~6年生》				◎	◎	
	8	土	未定		『前期U11リーグ④』《4~5年生》				◎	◎	
	9	日	未定		『後期U12リーグ⑤』《5~6年生》				○	◎	
	15	土	未定	『俵山交流会U12』(俵山G)《6年生》	『前期U11リーグ⑤』《4~5年生》				◎	◎	
	16	日	未定		『後期U12リーグ⑥』《5~6年生》				○	◎	
	17	祝月	未定	『俵山交流会U11/U12』(山口県長門市俵山G)《5~6年生》				○	◎	◎	
	20	木	『北九州市立小中学校など 1学期終業式』			休 み					

- 7/28(金)~29(土) HヒロセプレミアムカップU12(大分県湯布院スポーツセンター人工芝G)《6年生/宿泊》
- 7/29(土)~30(日) 第34回花鶴カップU11(古賀グリーンパークG・花鶴小G・小野小G他)《5年生》
- 8/05(土)~06(日) 千代カップU12交流大会(香月中央公園G)《6年生》
- 8/17(木) 熊本ビースターFC招待U12交流大会(八女東部スポーツ公園・グリーンフィールド八女G)《6年生》
- 8/24(木) 熊本ビースターFC招待U11交流大会(八女東部スポーツ公園・グリーンフィールド八女G)《5年生》
- 8/26(土)~27(日) アモール招待U10/U11交流大会(行橋市総合運動公園クレーG)《4年生/5年生》
- 9/09(土)~10(日) FCリベルダーデ招待第14回毛利記念杯U10(山口市きらら博記念公園G)《4年生/宿泊》

★ みんなの大好きなサッカーです。規則正しい生活で体調を整え、暑さ・寒さに負けず、毎日休まずトレーニングに参加しましょう。