

10 月 練習計画表

日	月	火	水	木	金	土
9/25	26 一新小 19:30～21:30	27	28	29 薬学部合同練 18:00～21:00	30	1 内田構造改善 センター 13:00～16:00
2 県リーグ @グリーンパ ルス	3 お休み	4	5	6 薬学部合同練 18:00～21:00	7	8 内田構造改善 センター 10:00～13:00
9	10 体育の日 内田構造改善 センター 10:00～13:00	11	12	13 薬学部合同練 18:00～21:00	14	15 内田構造改善 センター 10:00～13:00
16	17 江原中 19:30～21:30	18	19	20 薬学部合同練 18:00～21:00	21	22 内田構造改善 センター 10:00～13:00
23 6人制バレーボ ール優勝大会 @鹿本町体育館	24 お休み	25	26	27 薬学部合同練 18:00～21:00	28	29 OB 戦 @南部総合スポ ーツセンター 12:00～15:00
30	31 清水スポーツ センター 17:00～19:00					

オフが明け、新チーム体制での練習が始まりました！！

10 月には県リーグや優勝大会があるので、まずはそこを通過点としてチーム作りをしていきたいですね！

去年に引き続き保健九山連覇に向けて、みんなでがんばっていきましょう！！

オフ明けでまだ体が戻らない人も多いと思いますが、ストレッチなど十分行ってけがには気を付けましょう(>_<)

★予定

10/2(日) 県リーグ

10/23(日) 優勝大会

10/29(土) OB 戦・OB 会

11/5(土),6(日)三校戦 in 鹿児島

11/12(土) 練習試合

vs 大分,佐賀,鹿児島

11/19(土) 練習試合

vs 長崎,山口,久留米

12/3(土),4(日) 保健九山 in 佐賀