



# NANAHA練習会 大人のバドミントン基礎講座 予定表

## 11月の練習予定

	¥500	中・上級者 ¥500				¥600	
日	月	火	水	木	金	土	
		1 河内体③ 13:00～ 16:00	2	3	4 河内体③ 9:30～ 12:00	5	
6	7 トライ3面 9:45～ 12:00時	8 休み	9	10	11 上河内体③ 9:30～ 12:00	12	
13	14 上河内体③ 10:00～ 12:00	15 河内体③ 13:00～ 16:00	16	17	18 河内体③ 9:30～ 12:00	19	
20	21 トライ3面 9:45～ 12:00時	22 トライ3面 13～16時	23	24	25 河内体③ 9:30～ 12:00	26	
27	28 上河内体③ 10:00～ 12:00	29 トライ3面 13～16時	30				

## 12月の練習予定

	¥500	中・上級者 ¥500				¥600	
日	月	火	水	木	金	土	
				1	2 河内体③ 9:30～ 12:00	3	
4	5 上河内体③ 10:00～ 12:00	6 トライ3面 13～16時	7	8	9 河内体③ 9:30～ 12:00	10	
11	12 トライ3面 9:45～ 12:00時	13 トライ3面 13～16時	14	15	16 河内体③ 9:30～ 12:00	17	
18	19 トライ3面 9:45～ 12:00時	20 トライ3面 13～16時	21	22	23 河内体③ 9:30～ 12:00	24	
25	26 上河内体③ 10:00～ 12:00	27	28	29	30 休み	31	

インターネットからも確認できます <http://www.nanaha.co.jp/docs/otonayotei2.pdf>