



NANAHA練習会

大人のバドミントン基礎講座 予定表

12月の練習予定

	¥500	中・上級者 ¥500			¥600	
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					河内体③ 9:30~ 12:00	
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	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	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 休み	28	29	30 休み	31

1月の練習予定

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

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