

5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 大久保	2 田代
3 大久保	4 清野	5 田代	6 大久保	7 一色	8 田代	9 清野
10 田代	11 大久保	12 清野	13 田代	14 一色	15 清野	16 大久保
17 清野	18 一色	19 田代	20 清野	21 大久保	22 一色	23 田代
24 大久保	25 田代	26 大久保	27 一色	28 清野	29 大久保	30 清野
31 田代	×モ					

5月	曜日	担当	内容	詳細
1日	金	大久保	体幹 コーディネーション	体の使い方 家でできるトレーニング カップリング リズム バランス
2日	土	田代	ハンドリング	回転系 コーディネーショントレーニング
3日	日	大久保	コーディネーション ハンドリング	体の使い方 ボールハンドリング カップリング リズム バランス ディファレッシング
4日	月	清野	ボールハンドリング	バランス能力、指先でのボールコントロール
5日	火	田代	ハンドリング	キャッチ系 コーディネーションゲーム
6日	水	大久保	体幹 コーディネーション	体幹 体の使い方 カップリング リズム バランス
7日	木	一色	試合映像を使つてのプレイの解説	基本的に動きません。
8日	金	田代	ハンドリング	回転系 コーディネーショントレーニング
9日	土	清野	下半身トレーニング	お尻回り中心
10日	日	田代	上半身トレーニング	体幹系
11日	月	大久保	コーディネーション ハンドリング	体の使い方 ボールハンドリングカップリング リズム バランス ディファレッシング
12日	火	清野	ボールハンドリング	バランス能力、指先でのボールコントロール
13日	水	田代	上半身トレーニング	体幹部外
14日	木	一色	試合映像を使つてのプレイの解説	基本的に動きません。
15日	金	清野	ボールハンドリング	バランス能力、指先でのボールコントロール
16日	土	大久保	体幹 コーディネーション	体幹 体の使い方 カップリング リズム バランス
17日	日	清野	下半身トレーニング	お尻回り中心
18日	月	一色	試合映像を使つてのプレイの解説	基本的に動きません。
19日	火	田代	上半身トレーニング	体幹系
20日	水	清野	ボールハンドリング	バランス能力、指先でのボールコントロール
21日	木	大久保	体幹 コーディネーション	体幹 体の使い方カップリング リズム バランス
22日	金	一色	試合映像を使つてのプレイの解説	基本的に動きません。
23日	土	田代	下半身トレーニング	お尻回り コーディネーショントレーニング
24日	日	大久保	コーディネーション ハンドリング	体の使い方 ボールハンドリング カップリング リズム バランス ディファレッシング
25日	月	田代	下半身トレーニング	スクワット系 ストレッチ系
26日	火	大久保	体幹 コーディネーション	体幹 体の使い方 カップリング リズム バランス
27日	水	一色	試合映像を使つてのプレイの解説	基本的に動きません。
28日	木	清野	ボールハンドリング	バランス能力、指先でのボールコントロール
29日	金	大久保	体幹 コーディネーション	体幹 体の使い方カップリング リズム バランス
30日	土	清野	ボールハンドリング	バランス能力、指先でのボールコントロール
31日	日	田代	下半身トレーニング	お尻回り コーディネーショントレーニング