

平成30年度 東京都障害者スポーツ協会育成事業

| | 日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 内容 |
|------------------|--------|----|-------|----------|---------------------------|
| 1 | 5月19日 | 土 | 12:00 | パワーハウス | 年間トレーニング計画、パラ・パワーリフティング練習 |
| 2 | 6月24日 | 日 | 11:00 | パワーハウス | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 3 | 6月30日 | 土 | 13:30 | 日本財団アリーナ | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 4 | 7月15日 | 日 | 11:00 | パワーハウス | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 5 | 7月28日 | 土 | 13:30 | 日本財団アリーナ | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 6 | 8月12日 | 日 | 11:00 | パワーハウス | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 7 | 8月18日 | 土 | 13:30 | 日本財団アリーナ | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 8 | 9月16日 | 日 | 11:00 | パワーハウス | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 9 | 9月22日 | 土 | 13:30 | 日本財団アリーナ | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 10 | 10月14日 | 日 | 11:00 | パワーハウス | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 11 | 10月27日 | 土 | 13:30 | 日本財団アリーナ | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 12 | 11月11日 | 日 | 10:00 | 日本財団アリーナ | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 13 | 11月24日 | 土 | 12:00 | パワーハウス | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |
| 14 | 12月15日 | 土 | 12:00 | パワーハウス | 競技会に向けての練習、パラ・パワーリフティング練習 |
| 15 | 12月23日 | 日 | 10:00 | 日本財団アリーナ | 競技会に向けての練習、パラ・パワーリフティング練習 |
| 16 | 1月19日 | 土 | 12:00 | パワーハウス | 競技会に向けての練習、パラ・パワーリフティング練習 |
| 2/2～2/3 全日本選手権開催 | | | | | |
| 17 | 2月10日 | 日 | 12:00 | パワーハウス | 競技会反省と次年度計画の組み立てについて、練習再開 |
| 18 | 2月23日 | 土 | 13:30 | 日本財団アリーナ | 練習進捗状況の確認、パラ・パワーリフティング練習 |

注；練習日程は変更される場合もございますので、ご注意ください。