

府中校 練習スケジュール



4回 / 月

3回 / 月

week 1	アタック / ハンドリング	アタック / ハンドリング & コンタクト
week 2	アタック / コンタクト	ディフェンス
week 3	ディフェンス	フィットネス & ゲーム
week 4	フィットネス & ゲーム	