

## 長野FCガーフ 2024年4月 スケジュール

日	曜	JY (中学生) 3種	JrU12 (6年~4年) 4種	ガーフJrU9 (3年~1年) 4種	ガールズU12 (6年~1年)	1種 社会人	元気くん サッカー教室
2	火	OFF					
3	水	19:00-21:00 (日大富竹G)	19:00-21:00 (日大富竹G)				
6	土	アトラスTM (中野市サッカー場)	北信Bリーグ (リバー) 5 9:00-11:00 (サンマリンながの) 6 8:30-11:30 (長野Uスタ屋内) 4				
7	日	9:00-12:00 (北部レク屋外運動広場) ポアールス合同TR	北信Aリーグ (リバー) 6 12:00-15:00 (北部レク屋外運動広場) 4・5	9:00-12:00 (北部レク屋外運動広場)			
9	火	19:00-20:30 (ホワイトリング) ポアールス合同TR					
10	水	19:00-21:00 (日大富竹G)	19:00-21:00 (日大富竹G)				
13	土	U15北信リーグ (飯山市)	8:30-11:30 (大豆島運動場)	12:30-15:30 (大豆島運動場)			
14	日	8:00-10:00 (千曲市サッカー場) リベルタス合同TR	北信Cリーグ (リバー) 4 12:30-15:30 (若穂中央公園) 5・6	U9U8リーグ (犀川C)		北信リーグ当番 (犀川B) 11:30	
16	火	19:00-20:30 (ホワイトリング) ポアールス合同TR					
17	水	19:00-21:00 (日大富竹G)	19:00-21:00 (日大富竹G)				
20	土	12:30-15:30 (犀川B)	北信Bリーグ (リバー) 5 12:30-15:30 (犀川A) 4・6	8:30-11:30 (大豆島運動場)			
21	日	12:30-15:30 (御厨公園運動場)	8:30-11:30 (犀川C)		TM (日大富竹G) 15: 00-17:30	北信リーグ (犀川B) 13:00	
23	火	19:00-20:30 (ホワイトリング) ポアールス合同TR					
24	水	19:00-21:00 (日大富竹G)	19:00-21:00 (日大富竹G) <u>西村クリニック6</u>				
27	土	U15北信リーグ (屋代中)	チラベルトカップ (松本市) 6 12:30-15:30 (犀川C) 4・5	8:30-11:30 (大豆島運動場)	8:30-11:30 (大豆島運動場)		8:30 受付開始 9:00~11:00 (大豆島運動場)
28	日	12:30-15:30 (犀川B)	チラベルトカップ (松本市) 6 12:30-15:30 (犀川A) 4・5	U9U8リーグ (犀川C)			
29	月	OFF	長野県PLU11 (塩尻スポーツ中央公園) 5 TM佐久市SSS(佐久市総合運動場) 4 12:30-15:30 (犀川C) 6				
30	火	19:00-20:30 (ホワイトリング) ポアールス合同TR					
5/3-4	金・土	春季強化合宿 (菅平高原エーデルホテル)	春季強化合宿 (菅平高原エーデルホテル)				

練習会場の記載例 犀川G (A・B・C面) …長野市宮犀川第2緑地フットボール場 ◎古牧体…古牧社会体育館 ◎その他市営社会体育館  
 予定フォントの凡例: 青太字下線は、クラブイベント/試合/遠征。 黒字は練習。 赤太字は追記または訂正。 取消太字は予定削除



info@naganofc.com  
080-6995-3465

みんな仲間!  
一緒にサッカーやろう!  
う!

小学生女子限定!!  
ガールズチーム活動  
中!!  
サッカー好き! サツ

サッカー選手を目指す君へ~夢を叶える神様からの10の言葉

1. スパイクを磨く
2. トイレ掃除をする
3. 学校から帰ったら大切な自由時間に何をするか考える
4. その日頑張った自分をほめる
5. 夢を楽しく想像する
6. 明日の準備をする
7. 身近にいる一番大事な人を喜ばせる
8. 誰かのいいところを見つけてほめる
9. やらずに後悔したことを直ぐにはじめる