

長野FCガーフ 2025年4月 スケジュール

日	曜	J Y (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
1	火	OFF					
2	水	19:00-21:00 (日大富竹G)	19:00-21:00 (日大富竹G)				
5	土	13:00-16:00 (櫻ヶ岡中G)	北信Aリーグ (リバー) 6 TM (犀川G) 5 13:00-16:00 (櫻ヶ岡中G) 4・6			19:00-21:00 (サンマ リールなが)	
6	日	9:00-12:00 (櫻ヶ岡中G)	JFA長野県リーグ (千曲市) 6 北信Cリーグ (リバー) 4 9:00-12:00 (櫻ヶ岡中G) 5・6	11:00-13:00 (サンマ リールながの)			
8	火	OFF					
9	水	19:00-21:00 (日大富竹G)	19:00-21:00 (日大富竹G) 西村ク リニック5				
12	土	13:00-16:00 (櫻ヶ岡中G)	北信Bリーグ (リバー) 5 12:30-15:30 (犀川B) 4・6	交流会 (若穂中央公園G) 12:00-16:00			
13	日	TM (千曲市サッカー場) 11: 00-16:00	北信Aリーグ (リバー) 6 TM (宮田村中央グラウンド) 5 8:30-11:30 (犀川C) 4・6	12:30-15:30 (大豆島運 動場)			
15	火	OFF					
16	水	19:00-21:00 (日大富竹G) 西村クリニック	19:00-21:00 (日大富竹G)				
19	土	U15北信リーグ (犀代中G)	北信Aリーグ (リバー) 6 北信Cリーグ (リバー) 4 12:30-15:30 (犀川B) 5・6 JFA長野県リーグ (千曲市) 6 PL長野U11 (邦友G) 5 12:30-15:30 (犀川B) 4・6				
20	日	8:30-11:30 (犀川B)		12:30-15:30 (犀川A)			12:45受付 13:00-15:00 (犀 川A)
22	火	OFF					
23	水	19:00-21:00 (日大富竹G)	19:00-21:00 (日大富竹G)				
26	土	春季合宿 (菅平高原)	春季合宿 (菅平高原)			19:00-21:00 (更北体)	
27	日	春季合宿 (菅平高原)	春季合宿 (菅平高原) チラヘルトカップU12 (松本市かりが ねサッカー場) 長野市サッカー協会杯U10 (リバー) 4	12:30-15:30 (犀川A)			
29	火	8:30-11:30 (櫻ヶ岡中G)	佐久サームTM (天池グラウンド) 5 8:30-11:30 (犀川A) 6	1日合宿・交流会 (大豆島運 動場)	女子U12県トレセン選考 会 (松本FBC)		
30	水	OFF	OFF				

練習会場の記載例 犀川G (A・B・C面) …長野市営犀川第2緑地フットボール場
 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。

◎古牧体…古牧社会体育館 ◎その他市営社会体育館
 赤太字は追記または訂正。取消太線は予定削除



info@naganofc.com
 080-6995-3465

みんな仲間!
 一緒にサッカーやろ
 う!

小学生女子限定!!
 ガールズチーム活動
 中!!
 サッカー好き! サッ

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