

※特に記述の無い場合、練習場所は千里山東体育館 器械体操練習場です。

10・11月	練習時間	備考
10月1日 (月)	17:00 ~ 21:00	
10月2日 (火)	17:00 ~ 21:00	
10月3日 (水)	off	
10月4日 (木)	17:00 ~ 21:00	
10月5日 (金)	17:00 ~ 21:00	
10月6日 (土)	16:30 ~ 20:30	
10月7日 (日)	12:00 ~ 16:00	
10月8日 (月)	off	
10月9日 (火)	17:00 ~ 21:00	
10月10日 (水)	off	
10月11日 (木)	17:00 ~ 21:00	
10月12日 (金)	17:00 ~ 21:00	
10月13日 (土)	16:30 ~ 20:30	
10月14日 (日)	off	
10月15日 (月)	17:00 ~ 21:00	
10月16日 (火)	17:00 ~ 21:00	
10月17日 (水)	off	
10月18日 (木)	17:00 ~ 21:00	
10月19日 (金)	17:00 ~ 21:00	
10月20日 (土)	16:30 ~ 20:30	
10月21日 (日)	12:00 ~ 16:00	
10月22日 (月)	17:00 ~ 21:00	
10月23日 (火)	17:00 ~ 21:00	
10月24日 (水)	off	
10月25日 (木)	17:00 ~ 21:00	
10月26日 (金)	17:00 ~ 21:00	
10月27日 (土)	16:30 ~ 20:30	
10月28日 (日)	off	
10月29日 (月)	17:00 ~ 21:00	
10月30日 (火)	17:00 ~ 21:00	
10月31日 (水)	off	
11月1日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月2日 (金)	17:00 ~ 21:00	
11月3日 (土)	12:00 ~ 17:00	明関戦
11月4日 (日)	9:00 ~ 17:00	明関戦
11月5日 (月)	off	
11月6日 (火)	17:00 ~ 21:00	
11月7日 (水)	off	
11月8日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月9日 (金)	17:00 ~ 21:00	
11月10日 (土)		新人・セノーカップ
11月11日 (日)		新人・セノーカップ
11月12日 (月)	off	
11月13日 (火)	17:00 ~ 21:00	
11月14日 (水)	off	
11月15日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月16日 (金)	17:00 ~ 21:00	
11月17日 (土)	16:30 ~ 20:30	
11月18日 (日)	12:00 ~ 16:00	
11月19日 (月)	17:00 ~ 21:00	
11月20日 (火)	17:00 ~ 21:00	
11月21日 (水)	off	
11月22日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月23日 (金)	17:00 ~ 21:00	
11月24日 (土)	16:30 ~ 20:30	
11月25日 (日)	off	
11月26日 (月)	17:00 ~ 21:00	
11月27日 (火)	17:00 ~ 21:00	
11月28日 (水)	off	
11月29日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月30日 (金)	17:00 ~ 21:00	