

※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。

11・12月	練習時間	備考
11月1日 (火)	17:00 ~ 21:00	
11月2日 (水)	フリー	
11月3日 (木)	10:00 ~ 14:00	
11月4日 (金)	10:00 ~ 14:00	創立記念日
11月5日 (土)		明関戦
11月6日 (日)		明関戦
11月7日 (月)	フリー	
11月8日 (火)	17:00 ~ 21:00	
11月9日 (水)	フリー	
11月10日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月11日 (金)	17:00 ~ 21:00	
11月12日 (土)	16:30 ~ 20:30	
11月13日 (日)	フリー	
11月14日 (月)	17:00 ~ 21:00	
11月15日 (火)	17:00 ~ 21:00	
11月16日 (水)	フリー	
11月17日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月18日 (金)	17:00 ~ 21:00	
11月19日 (土)	16:30 ~ 20:30	
11月20日 (日)	フリー	
11月21日 (月)	17:00 ~ 21:00	
11月22日 (火)	17:00 ~ 20:30	
11月23日 (水)	フリー	
11月24日 (木)	17:00 ~ 21:00	
11月25日 (金)	17:00 ~ 21:00	
11月26日 (土)	16:30 ~ 20:30	
11月27日 (日)	フリー	
11月28日 (月)	17:00 ~ 21:00	
11月29日 (火)	17:00 ~ 20:30	
11月30日 (水)	フリー	
12月1日 (木)	17:00 ~ 21:00	
12月2日 (金)	17:00 ~ 21:00	
12月3日 (土)	16:30 ~ 20:30	
12月4日 (日)	フリー	
12月5日 (月)	17:00 ~ 21:00	
12月6日 (火)	17:00 ~ 21:00	
12月7日 (水)	フリー	
12月8日 (木)	17:00 ~ 21:00	
12月9日 (金)	17:00 ~ 21:00	
12月10日 (土)	16:30 ~ 20:30	
12月11日 (日)	フリー	
12月12日 (月)	17:00 ~ 21:00	
12月13日 (火)	17:00 ~ 21:00	
12月14日 (水)	フリー	
12月15日 (木)	17:00 ~ 21:00	
12月16日 (金)	17:00 ~ 21:00	
12月17日 (土)	16:30 ~ 20:30	
12月18日 (日)	フリー	
12月19日 (月)	17:00 ~ 21:00	
12月20日 (火)	17:00 ~ 21:00	
12月21日 (水)	フリー	
12月22日 (木)	17:00 ~ 21:00	
12月23日 (金)	17:00 ~ 21:00	大掃除
12月24日 (土)	16:30 ~ 20:30	大掃除
12月25日 (日)	フリー	
12月26日 (月)	17:00 ~ 21:00	
12月27日 (火)	12:00 ~ 16:00	
12月28日 (水)	オフ	
12月29日 (木)	オフ	
12月30日 (金)	オフ	
12月31日 (土)	オフ	