

| 日 | 曜日 | 6年生 | 5年生 | 4年生 | 3年生 | 2年生 | 1年生 | 幼稚園 |
|----|----|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 日 | TR 8:00~ | TRM セリオ | | | | | OFF |
| 2 | 月 | | | | | | | |
| 3 | 火 | TR 18:00~ | TR 18:00~ | TR 16:00~ | TR 16:00~ | | | |
| 4 | 水 | | | | | TR 16:00~ | TR 16:00~ | TR 16:00~ |
| 5 | 木 | TR 16:30~ | TR 16:30~ | | | | | |
| 6 | 金 | | | | | | | |
| 7 | 土 | | 修斉カップ、宇治大会 | | | | | |
| 8 | 日 | 修斉カップ | 宇治大会 | 修斉カップ | | | | |
| 9 | 月 | | | | | | | |
| 10 | 火 | TR 18:00~ | TR 18:00~ | TR 16:00~ | TR 16:00~ | | | |
| 11 | 水 | | | | | | | |
| 12 | 木 | TR 18:00~ | TR 18:00~ | | TR 16:30~ | TR 16:30~ | TR 16:30~ | TR 16:30~ |
| 13 | 金 | | | | | | | |
| 14 | 土 | エスペランサカップ | | | | | | |
| 15 | 日 | エスペランサカップ | | | | | | |
| 16 | 月 | | 西郷カップ | | | | | |
| 17 | 火 | TR 18:00~ | TR 18:00~ | TR 16:00~ | TR 16:00~ | | | |
| 18 | 水 | | | | | TR 16:00~ | TR 16:00~ | |
| 19 | 木 | TR 16:30~ | TR 16:30~ | | | | | |
| 20 | 金 | | | | | | | |
| 21 | 土 | TR 15:00~ | TR 15:00~ | 淡路合宿 | TR 13:00~ | | | |
| 22 | 日 | TR 8:00~ | TR 8:00~ | 淡路合宿 | TR 10:30~ | TR 9:30~ | TR 9:30~ | TR 9:30~ |
| 23 | 月 | TRM 荒井 | | | | | | |
| 24 | 火 | OFF | TR 18:00~ | TR 16:00~ | TR 16:00~ | | | |
| 25 | 水 | TRM セリオ | | | | | | |
| 26 | 木 | OFF | | TR 16:30~ | | TR 16:30~ | TR 16:30~ | |
| 27 | 金 | | | | | | | |
| 28 | 土 | TRM 加古川ロータリー | TR 15:00~ | TR 15:00~ | TR 13:00~ | | | |
| 29 | 日 | TRM 加古川ロータリー | 尾崎カップ | TR 10:30~ | TRM三樹平田 | TR 9:30~ | TR 9:30~ | TR 9:30~ |
| 30 | 月 | | | | | | | |
| 31 | 火 | TR 18:00~ | TR 18:00~ | TR 16:00~ | TR 16:00~ | | | |

トレーニング終了時間は、天候や内容などを考慮して、延長・短縮する場合があります。

都合により退会される方は、下記にFAX、E-mailまたは郵送でお知らせ下さい。

郵送 〒651-2116 神戸市西区南別府4丁目37-1
 FAX 078(976)2005
 E-mail info@esperanza-fc.com
 宛先 エスペランサフットボールクラブ事務局