

ポジション	クラス	月・水・金	
FP	スタンダード	17:00~18:00	
	アドバンス	ショート	18:10~19:20(フィジカルなし)
		ロング	18:10~19:40(フィジカルあり)
GK	スタンダード	17:00~18:00	
	アドバンス	ショート	18:10~19:20(フィジカルなし)
		ロング	18:10~19:40(フィジカルあり)
	エリート	19:00~20:35	

※アドバンスクラスはボールトレーニング後にフィジカルトレーニングを導入します。(FPとGK、日毎に交互に実施。)