

# 2019年 7月分

日	月	火	水	木	金	土
	1 休 み	2 WT6 : 30 MT18 : 00	3 WT6 : 30 MT18 : 00	4 WT6 : 30 MT18 : 00	5 WT6 : 30 MT18 : 00	6 T8 : 00 MT17 : 00
韓国白石(ペクソク)大学チームスポーツ交流7月4日~11日						
7 MT9 : 30	8 WT6 : 30 MT18 : 00	9 WT6 : 30 MT18 : 00	10 WT6 : 30 MT18 : 00	11 WT6 : 30 MT18 : 00	12 WT6 : 30 MT18 : 00	13 T8 : 00 MT17 : 00
韓国白石(ペクソク)大学チームスポーツ交流7月4日~7月11日						
14 MT9 : 30	15 休 み	16 WT6 : 30 MT18 : 00	17 WT6 : 30 MT18 : 00	18 WT6 : 30 MT18 : 00	19 WT6 : 30 MT18 : 00	20 T8 : 00 MT17 : 00
21 MT9 : 30	22	23	24	25	26	27
試験休み中・自主トレ						
試験休み中・自主トレ						
MT⇒マット:道場 WT⇒ウェイト:トレセン R⇒ロード:寮 T⇒陸上トラック						

