

2018年 1月分

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
解散中・自主トレ				寮集合 1800～	朝練習 6:30 トレセン 18:00	朝練習 6:30 練習 15:00
				臨時休講		
7	8	9	10	11	12	13
練習 9:30 測定 17:00	練習 9:30 測定 17:00	朝練習 6:30 トレセン 18:00	朝練習 6:30 トレセン 18:00	朝練習 6:30 トレセン 18:00	朝練習 6:30 トレセン 18:00	朝練習 6:30 練習 15:00
		臨時休講			臨時休講	
14	15	16	17	18	19	20
練習 9:30 測定 17:00	トレセン 18:00	休み	トレセン 18:00	自主トレ	トレセン 18:00	朝練習 6:30 練習 15:00
写真撮影						高校近畿 四国
21	22	23	24	25	26	27
練習 9:30	自主トレ		トレセン 18:00	トレセン 18:00	トレセン 18:00	朝練習 6:30 練習 15:00
高校近畿 四国						
28	29	30	31			
練習 9:30	自主トレ		トレセン 18:00			

平日の道場練習をトレセンでのウェイトトレーニングに基本的に変更します。
※土日の予定に現在変更はありません。