

2018年 5月分

日	月	火	水	木	金	土
		1 休 み	2 WT6 : 30 MT18 : 00	3 WT6 : 30 MT15 : 00	4 WT6 : 30 MT15 : 00	5 WT6 : 30 MT15 : 00
				リーグ戦強化練習		
6 MT9 : 30	7 休 み	8 WT6 : 30 MT18 : 00	9 WT6 : 30 MT18 : 00	10 WT6 : 30 MT18 : 00	11 WT6 : 30 MT18 : 00	12 WT6 : 30 MT15 : 00
13 MT9 : 30	14 WT6 : 30 MT18 : 00	15 WT6 : 30 MT18 : 00	16	17	18	19 WT6 : 30 MT15 : 00
			リーグ戦・駒沢			
20 MT9 : 30	21 休 み	22 WT6 : 30 MT18 : 00	23 WT6 : 30 MT18 : 00	24 WT6 : 30 MT18 : 00	25 WT6 : 30 MT18 : 00	26 WT6 : 30 MT15 : 00
27 MT9 : 30	28 休 み	29 WT6 : 30 MT18 : 00	30 WT6 : 30 MT18 : 00	31 WT6 : 30 MT18 : 00		
				MT⇒マット:道場 WT⇒ウェイト:トレセン R⇒ロード:寮 トラック⇒陸上トラック		

