

2018年 7月分

日	月	火	水	木	金	土
1 MT9 : 30	2 休 み	3 WT6 : 30 MT18 : 00	4 WT6 : 30 MT18 : 00	5 WT6 : 30 MT18 : 00	6 WT6 : 30 MT18 : 00	7 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3日~9日						
8 MT9 : 30	9 WT6 : 30 MT18 : 00	10 休 み	11 WT6 : 30 MT18 : 00	12 WT6 : 30 MT18 : 00	13 WT6 : 30 MT18 : 00	14 T8 : 00 MT17 : 00
韓国白石(ペクソク)大						
15 MT9 : 30	16 休 み	17 WT6 : 30 MT18 : 00	18 WT6 : 30 MT18 : 00	19 WT6 : 30 MT18 : 00	20 WT6 : 30 MT18 : 00	21 T8 : 00 MT17 : 00
22 MT9 : 30	23	24	25	26	27	28
解散式 練習後~		試験休み中・自主トレ				
29	30	31				
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		

