

2019年 4月分

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 00 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	T8 : 00 WT17 : 00
7	8	9	10	11	12	13
MT9 : 30	MT9 : 00 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
14	15	16	17	18	19	20
MT9 : 30	休 み	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
21	22	23	24	25	26	27
MT9 : 30	休 み	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
28	29	30				
MT9 : 30	休 み	WT6 : 30 MT18 : 00				
JOC						JOC

MT⇒マット:道場
WT⇒ウェイト:トレセン
R⇒ロード:寮

