

2019年 10月分

日	月	火	水	木	金	土
		1 WT6 : 30 MT18 : 00	2 WT6 : 30 MT18 : 00	3 WT6 : 30 MT18 : 00	4 WT6 : 30 MT18 : 00	5 T8 : 00 MT17 : 00
国体 茨城 水戸市						
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 T8 : 00 MT17 : 00
13 MT9 : 30	14 WT6 : 30 MT18 : 00	15 WT6 : 30 MT18 : 00	16 WT6 : 30 MT18 : 00	17 WT6 : 30 MT18 : 00	18 WT6 : 30 MT18 : 00	19 T8 : 00 MT17 : 00
全日本大学グレコ 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 T8 : 00 MT17 : 00
27 MT9 : 30	28 休 み	29 WT6 : 30 MT18 : 00	30 WT6 : 30 MT18 : 00	31		
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						

