

2019年 11月分

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00
3	4	5	6	7	8	9
MT9 : 30	MT9 : 30 WT17 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
					全日本大学選手権	
10	11	12	13	14	15	16
MT9 : 30	休	み WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
全日本大学 選手権						
17	18	19	20	21	22	23
MT9 : 30	休	み WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
24	25	26	27	28	29	30
MT9 : 30	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	
	秋季東日本選手権・新人戦					
				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		

※10/31～11/4日⇒強化練習期間。