

2019年 12月分

日	月	火	水	木	金	土
1 MT9 : 30	2 休	3 み WT6 : 30 MT18 : 00	4 WT6 : 30 MT18 : 00	5 WT6 : 30 MT18 : 00	6 WT6 : 30 MT18 : 00	7 T8 : 00 MT17 : 00
8 MT9 : 30 納会	9 休	10 み WT6 : 30 MT18 : 00	11 WT6 : 30 MT18 : 00	12 WT6 : 30 MT18 : 00	13 WT6 : 30 MT18 : 00	14 T8 : 00 MT17 : 00
15 MT9 : 30	16 WT6 : 30 MT18 : 00	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 全日本選手権	全日本選手権					28
解散中・自主トレ						
29	30	31				
解散中・自主トレ						
				MT⇒マット:道場 WT⇒ウェイト:トレセン R⇒ロード:寮 T⇒陸上トラック		

※22日は全日本見学