

# 2020年 1月分

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			解散中・自主トレ			寮集合
5	6	7	8	9	10	11
MT9 : 30	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
12	13	14	15	16	17	18
MT9 : 30	休	み MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
19	20	21	22	23	24	25
MT9 : 30	自主トレ				MT18 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
26	27	28	29	30	31	
MT9 : 30	自主トレ		MT18 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	
				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		

