

# 2020年 4月分

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	T8 : 00 WT17 : 00
5	6	7	8	9	10	11
MT9 : 30	MT9 : 00 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
12	13	14	15	16	17	18
MT9 : 30	休 み	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
19	20	21	22	23	24	25
MT9 : 30	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	T8 : 00 MT17 : 00
26	27	28	29	30		
MT9 : 30	休 み	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00	MT9 : 30 WT17 : 00		
					<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">                     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                 </div>	

上記のスケジュールでしたが新型コロナウイルス感染拡大防止の為、自宅待機となりました。