

2022年 7月分

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15	R6 : 30 MT13 : 30
春季選手権/新人戦・駒沢						
3	4	5	6	7	8	9
休	み休	み R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15 MT19 : 00	WT6 : 00 WT7 : 00 MT17 : 00	R6 : 30 MT7 : 00	R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 00	WT6 : 00 WT7 : 00 MT13 : 30
創立記念日						
10	11	12	13	14	15	16
MT10 : 10	休	み R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15 MT19 : 00	WT6 : 00 WT7 : 00 MT17 : 00	R6 : 30 MT7 : 00	R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 00	MT8 : 40 MT15 : 30
17	18	19	20	21	22	23
MT10 : 10	休	み R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15 MT19 : 00	WT6 : 00 WT7 : 00 MT17 : 15	試験休み中・自主トレ		WT6 : 00 WT7 : 00 MT13 : 30
授業日						
24	25	26	27	28	29	30
MT10 : 10	試験休み中・自主トレ					WT6 : 00 WT7 : 00 MT13 : 30
					授業終了 (多摩・後楽園)	夏季休業開始 (多摩・後楽園)
31						
MT10 : 10	MT⇒マット:道場 WT⇒ウェイト:トレセン R⇒ロード:寮 S⇒サッカー					
栄養セミナー 12:30~						

※試験期間7/25~7/29