

2022年 10月分

日	月	火	水	木	金	土
						1 MT9 : 00 WT16 : 30
国体・栃木(2日~5日)						
2 MT10 : 10	3 休	4 み WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	5 WT6 : 00 WT7 : 15 MT17 : 00	6 MT7 : 15	7 WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	8 WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15
9 MT10 : 10	10 休	11 み WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	12 WT6 : 00 WT7 : 15 MT17 : 00	13 MT7 : 15	14 WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	15 WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15
16 MT10 : 10	17 MT8 : 30 MT17 : 15	18 WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	19 WT6 : 00 WT7 : 15 MT17 : 00	20 MT7 : 15	21 休	22 み WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15
全グレ・駒沢						
23 MT10 : 10	24 休	25 み WT6 : 15 R6 : 30 MT17 : 00	26 WT6 : 00 WT7 : 15 MT17 : 00	27 MT7 : 15 各 自	28 WT WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	29 休
30 MT10 : 10 WT14 : 30 R15 : 00	31 WT6 : 00 WT7 : 15 MT8 : 30 MT17 : 00					
<p>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</p>						

