

2022年 11月分

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15	休 み		
		自衛隊出稽古				
6	7	8	9	10	11	12
MT10 : 10 WT14 : 30 R15 : 00	WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	休 み	WT6 : 00 WT7 : 15 MT17 : 00	MT7 : 15	WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15
13	14	15	16	17	18	19
MT10 : 10	休 み	WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	WT6 : 00 WT7 : 15 MT17 : 00	MT7 : 15	WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15
					移動日	全日本大学選 手権・大阪
20	21	22	23	24	25	26
MT10 : 10	休 み	WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	WT6 : 00 WT7 : 15 MT17 : 00	MT7 : 15	WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15
全日本大学選 手権・大阪						
27	28	29	30			
MT10 : 10	秋季東日本選手権/新人戦・駒沢					
				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		

