

2022年 12月分

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				休	み	WT6 : 15 R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 00	WT7 : 00 WT8 : 15 MT15 : 15
4	5	6	7	8	9	10	
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
11	12	13	14	15	16	17	
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
18	19	20	21	22	23	24	
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
25	26	27	28	29	30	31	
MT10 : 10	MT10 : 10 WT14 : 30 WT16 : 00	MT10 : 10 WT14 : 30 R15 : 00	MT/R7 : 00				
全日本選手権・駒沢				全日本選手権・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							

※解散: 12/29~1/10