

2021年 12月分

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			R6 : 30 MT17 : 15	WT6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15	R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15	MT8 : 50 WT15 : 00 WT16 : 15
5	6	7	8	9	10	11
MT9 : 20	休	み R6 : 00 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	R6 : 30 MT8 : 40 MT18 : 00	WT6 : 30 MT8 : 40 MT18 : 00	MT8 : 50 WT15 : 00 WT16 : 15
12	13	14	15	16	17	18
MT9 : 20	MT8 : 40 MT18 : 00	R6 : 00 MT18 : 00	WT6 : 30 MT18 : 00	R6 : 30 MT18 : 00	R6 : 30 MT18 : 00	MT8 : 50 WT15 : 00 WT16 : 15
19	20	21	22	23	24	25
MT9 : 20	R 計 測 7 : 00 WT 計 測	R6 : 00 MT17 : 15	R6 : 00 MT17 : 15			
全日本選手権 駒沢				全日本選手権 駒沢		
26	27	28	29	30	31	
解散中・自主トレ						
				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		

※納会:中止

※解散中(12/23~1/4 12:00集合)