

# 2022年 1月分

日	月	火	水	木	金	土
						1 解散中 自主トレ
2	3	4	5	6 14:30~怪我人 15:00~浅川測 中 寮集合 12:00	7 R6 : 30 MT8 : 40 MT18 : 00	8 MT8 : 50 WT15 : 00 WT16 : 15
解散中 自主トレ						
9 MT9 : 20	10 休	11 み R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15	12 WT6 : 30 MT17 : 15	13 R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15	14 R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15	15 日体大出稽古 WT15 : 00 WT16 : 15
16 MT9 : 20	17 休	18 み R6 : 30 MT8 : 40 MT17 : 15	19 WT6 : 30 MT17 : 15	20	21	22 MT8 : 50 WT15 : 00 WT16 : 15
試験期間 自主トレ				試験期間 自主トレ		
23 MT9 : 20	24 休	25 み	26	27	28 休	29 み MT8 : 50 WT15 : 00 WT16 : 20
試験期間 自主トレ					授業終了	強化合宿
30 MT9 : 20 R16 : 30	31 MT8 : 50 WT15 : 00 WT16 : 15			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		
強化合宿						

