

2023年 1月分

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
解散中・自主トレ						
				冬季休業終了 (多摩楽園)		
8	9	10	11	12	13	14
解散中・自主トレ			高 幡 不 動 御 祈 禱 8 : 40 MT8 : 40 MT17 : 10	MT7 : 20 各 自 WT	R6 : 15 MT8 : 40 MT17 : 10	WT6 : 00 WT7 : 00 MT15 : 20
		寮集合				高校四国選抜
15	16	17	18	19	20	21
MT10 : 10	休	み	WT6 : 00 WT7 : 00 MT8 : 40 MT15 : 30 MT17 : 10	R6 : 15 MT8 : 40 MT17 : 10	MT7 : 20	MT15 : 20
高校四国選抜					試験期間 自主トレ	高校近畿選抜
22	23	24	25	26	27	28
MT10 : 10	試験期間 自主トレ				MT10 : 10 WT14 : 30 WT16 : 00	R7 : 00 MT13 : 30
高校近畿選抜				授業終了 (多摩)	春季休業開始 (多摩)	高校中国選抜
29	30	31				
MT10 : 10 R15 : 30	MT10 : 10 WT14 : 30 WT16 : 00	休	み	MT⇒マット:道場 WT⇒ウェイト:トレセン R⇒ロード:寮		
高校中国選抜	授業終了 (後楽園)	春季休業開始 (後楽園)				