

2023年 3月分

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			WT7 : 00 拓大・国士館出稽古 MT10 : 00 早稲田出稽古 MT14 : 30 WT16 : 00	MT9 : 00 WT14 : 30 WT16 : 00	WT7 : 00 WT8 : 00 MT13 : 10	R7 : 00 MT15 : 10	
5	6	7	8	9	10	11	
休	み MT9 : 00 WT14 : 30 WT16 : 00	MT9 : 00 WT14 : 30 WT15 : 30	R7 : 00 MT13 : 10	自衛隊・日体出稽古 MT9 : 00 拓大・国士館出稽古 MT10 : 00 WT16 : 00	休	み R7 : 00 MT13 : 30	
12	13	14	15	16	17	18	
MT9 : 40 WT14 : 30 WT16 : 00	R7 : 00 MT13 : 10	日体出稽古	休	み MT9 : 00 WT14 : 30 WT16 : 00	自衛隊	R7 : 00 MT13 : 10	
19	20	21	22	23	24	25	
MT9 : 00 歓送迎会 15:00~	休	み R7 : 00 寮出発11:00~ MT15 : 00	山梨学院大合宿		MT9 : 00 WT14 : 30 WT16 : 00 卒業式	休	み 卒業式
26	27	28	29	30	31		
部内戦 WT測定14:30 WT測定15:30	R7 : 00 MT13 : 30	MT9 : 00 WT14 : 30 WT16 : 00	R7 : 00 MT13 : 10	休	み R測定7:00 MT13 : 10 春季休業終了 (多摩・後楽園)		
高校全国選抜							
						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	

