

1月の予定表				
目標 : 動きに緩急をつけ技に入る				
日	曜日	予定	備考	トレーニング
1日	日	OFF	施設使用不可	
2日	月			
3日	火			
4日	水			
5日	木			
6日	金	練習7:30~	授業開始 寒稽古	空きコマ
7日	土	練習7:30~	寒稽古	
8日	日	OFF		
9日	月	トレーニングのみ	体力測定	
10日	火	練習16:50~		
11日	水	練習16:50~		
12日	木	練習19:00~	柔栄会と練習	17:00~
13日	金	練習7:30~		空きコマ
14日	土	OFF	センター試験	
15日	日	OFF		
16日	月	トレーニングのみ		16:50~
17日	火	練習16:50~		
18日	水	練習16:50~		
19日	木	練習19:00~	柔栄会と練習	17:00~
20日	金	OFF		空きコマ
21日	土	練習9:30~	出稽古@阪大	
22日	日	OFF		
23日	月	トレーニングのみ		16:50~
24日	火	練習16:50~		
25日	水	練習16:50~		
26日	木	練習19:00~	柔栄会と練習	17:00~
27日	金	OFF		空きコマ
28日	土	練習10:00~		
29日	日	OFF		
30日	月	トレーニングのみ		16:50~
31日	火	練習16:50~		