

1月の予定表

目標:緊張感のある練習・自分の柔道で目指す方向を決める

日	曜日	予定	備考	トレーニング
1日	水	OFF	武道場使用不可	
2日	木	OFF	武道場使用不可	
3日	金	OFF	武道場使用不可	
4日	土	練習10:00～	初稽古	
5日	日	OFF		
6日	月	自主トレ	授業開始	
7日	火	出稽古@柔道会館20:00～		17:30～
8日	水	練習16:50～		
9日	木	練習19:00～	柔栄会と練習	17:30～
10日	金	OFF		
11日	土	OFF	寒稽古@柔道会館6:30～	
12日	日	OFF		
13日	月	OFF		
14日	火	練習16:50～		18:30～
15日	水	練習16:50～		
16日	木	練習19:00～	柔栄会と練習	17:30～
17日	金	OFF		
18日	土	トレーニング@河西公園	武道場使用不可	
19日	日	OFF	武道場使用不可	
20日	月	自主トレ		
21日	火	出稽古@柔道会館20:00～		17:30～
22日	水	練習16:50～		
23日	木	練習19:00～	柔栄会と練習	17:30～
24日	金	OFF		
25日	土	練習10:00～		11:30～
26日	日	OFF		
27日	月	自主トレ		
28日	火	自主練習		
29日	水	自主練習		
30日	木	練習19:00～	柔栄会と練習	
31日	金	OFF		