

9月の予定表(予定変更の可能性あり)

目標:継続的にできることに短時間の中で集中する。

日	曜日	予定	備考	トレーニング
1日	火	練習10:00~	部員のみで練習	
2日	水	自主トレ		
3日	木	自主トレ		
4日	金	OFF		
5日	土	練習10:00~	部員のみで練習	
6日	日	OFF		
7日	月	自主トレ		
8日	火	練習10:00~	部員のみで練習	
9日	水	自主トレ		
10日	木	自主トレ		
11日	金	OFF		
12日	土	自主トレ	課外活動不可	
13日	日	OFF		
14日	月	自主トレ		
15日	火	練習10:00~	部員のみで練習	
16日	水	自主トレ		
17日	木	自主トレ		
18日	金	OFF		
19日	土	練習10:00~	部員のみで練習	
20日	日	OFF		
21日	月	自主トレ		
22日	火	練習10:00~	部員のみで練習	
23日	水	自主トレ		
24日	木	自主トレ		
25日	金	OFF		
26日	土	自主トレ	課外活動不可	
27日	日	OFF		
28日	月	自主トレ		
29日	火	練習10:00~	部員のみで練習	
30日	水	自主トレ		