

北島中学校 柔道部

練習計画表

1月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休み	休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	初稽古 9:00~12:00	合同練習 別紙参照	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	休み
10	11	12	13	14	15	16
合同練習 別紙参照	始業式、NO部活Day 休み	16:30~18:30	16:30~18:30	トレーニング 16:00~18:00	9:00~12:00	休み
17	18	19	20	21	22	23
NO部活DAY 休み	トレーニング 16:00~18:00	16:30~18:30	16:30~18:30	トレーニング 16:00~18:00	9:00~12:00	休み
24	25	26	27	28	29	30
NO部活DAY 休み	トレーニング 16:00~18:00	16:30~18:30	16:30~18:30	トレーニング 16:00~18:00	強化遠征 別紙参照	強化遠征 別紙参照
31						
NO部活DAY 休み						