

# 練習計画表

## 1月練習表

		中学生	高校生	成年	備考
1	金	休み	休み	休み	
2	土	休み	休み	休み	
3	日	休み	休み	休み	
4	月	休み	休み	休み	
5	火	9:00～	9:00～	9:00～21:00	
6	水	休み	休み	9:00～21:00	
7	木	16:30～	9:00～	9:00～21:00	
8	金	16:30～	14:00～	9:00～21:00	
9	土	9:00～	9:00～	9:00～21:00	
10	日	休み	休み	9:00～21:00	
11	月	9:00～	9:00～	9:00～21:00	
12	火	16:30～	16:30～	9:00～21:00	
13	水	休み	休み	9:00～21:00	
14	木	16:30～	15:30～	9:00～21:00	高校学トレ
15	金	16:30～	16:30～	9:00～21:00	
16	土	9:00～	9:00～13:30～	9:00～21:00	
17	日	休み	休み	9:00～21:00	
18	月	16:30～	16:30～	9:00～21:00	
19	火	16:30～	休み	9:00～21:00	
20	水	休み	17:00～	9:00～21:00	
21	木	16:30～	15:30～	9:00～21:00	高校学トレ
22	金	17:00～	17:00～	9:00～21:00	
23	土	9:00～	休み	9:00～21:00	
24	日	休み	休み	9:00～21:00	
25	月	17:00～	17:00～	9:00～21:00	
26	火	17:00～	17:00～	9:00～21:00	
27	水	休み	休み	9:00～21:00	
28	木	休み	16:00～	9:00～21:00	高校学トレ
29	金	17:00～	17:00～	9:00～21:00	
30	土	9:00～	9:00～13:30～	9:00～21:00	
31	日	休み	休み	9:00～21:00	