

# 1月予定表

目標:「全日本選手権での自己新記録更新」

		練習予定	大会・合宿等			練習予定	大会・合宿等
1	(木)	AM11:00～ミーティング		16	(金)	全日本選手権(東京体育館)	
2	(金)	PM2:00～練習		17	(土)	全日本選手権(東京体育館)	
3	(土)	AM9:00～練習 PM3:00～練習	明治・シチズン合同練習	18	(日)	全日本選手権(東京体育館)	
4	(日)	AM9:00～練習 PM3:00～練習		19	(月)		
5	(月)	AM9:00～練習 PM3:00～練習		20	(火)		
6	(火)	AM9:00～練習 PM5:30～練習		21	(水)		
7	(水)	AM9:00～練習 PM5:30～練習		22	(木)		
8	(木)	AM9:00～練習 PM5:30～練習	ワールドチームカップ(ドバイ) 森菌	23	(金)		
9	(金)	AM9:00～練習 PM3:00～練習		24	(土)		
10	(土)	AM9:00～練習 PM3:00～練習		25	(日)		
11	(日)	AM9:00～練習 PM3:00～練習		26	(月)		
12	(月)	全日本選手権(東京体育館)		27	(火)	AM9:00～練習 PM5:30～練習	
13	(火)	全日本選手権(東京体育館)		28	(水)	AM9:00～練習 PM5:30～練習	
14	(水)	全日本選手権(東京体育館)		29	(木)	AM9:00～練習 PM5:30～練習	
15	(木)	全日本選手権(東京体育館)		30	(金)	AM9:00～練習 PM5:30～練習	
				31	(土)	AM9:00～練習 PM5:30～練習	