

# 12月 練習計画表

★12月の体育館は全て医技短です！

月	火	水	木	金	土	日
1 自主練 17:00～20:00	2	3 14:00～17:00	4	5	6 9:00～12:00	7
8 17:00～20:00 (前半)	9	10 14:00～17:00	11	12	13 13:00～16:00	14
15 17:00～20:00 (後半)	16	17 14:00～17:00	18	19	20 練習納め 9:00～12:00	21
22 自主練 17:00～20:00	23	24 自主練 14:00～17:00	25	26	27	28
29	30	31	1/1	2	3	4

やっと…やっと医技短が使えるようになりました！！！！。+(´Д`)+。

これで午前練の時ももう少しだけ寝られますね！笑

それはさておき、1年生は医技短での練習が初めて(?)だと思うので月曜の練習について説明しておきます。

月曜は男子部と女子部で1面のコートを使うことになるので、時間で半分ずつに分けて使っています。奇数週の月曜は男子部が前半、偶数週は女子部が前半です。男子部がコートを使っている間は武道場で筋トレなどをすることになると思います。女子部が後半の日の集合時間はまた追ってメーリスでお知らせします(^O^)/