

北島中学校 柔道部 練習計画表 1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 元旦 休み | 休み | 休み |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| NO部活DAY 休み | 休み | 休み | 休み | 3学期始業式 休み | 9:00~11:00 | 休み |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| NO部活DAY 休み | 休み | 休み | 16:00~18:00 | 16:00~18:00 | 9:00~11:00 | 休み |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 16:00~18:00 | NO部活DAY 休み | 16:00~18:00 | 16:00~18:00 | 16:00~18:00 | 9:00~11:00 | 休み |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| NO部活DAY 休み | 16:00~18:00 | 16:00~18:00 | 16:00~18:00 | 16:00~18:00 | 9:00~11:00 | 休み |