

1.日程確認 2.その他 3.総括 4.次回日程

10月トレーニング計画

10月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			秋学期開始			新歓(大竹) 9:00~
5	6	7	8	9	10	11
						新歓(大竹) 9:00~
12	13	14	15	16	17	18
	ERGO&ROPE@部室 18:30~20:00	筑波ミーティング 20:00~		ERGO&ROPE@部室 18:30~20:00	OTAKE 運動会	新歓(大竹) 9:00~
19	20	21	22	23	24	25
	ERGO&ROPE@部室 18:30~20:00			PADDLLING@小貝川 13:00~17:00	OFF	OFF
26	27	28	29	30	31	11月1日
	ERGO&ROPE@部室 18:30~20:00			PADDLLING@大山 13:00~17:00	IRB training (大竹)	新歓(大竹) 9:00~

11月トレーニング計画

11月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
						新歓(大竹) 9:00~
2	3	4	5	6	7	8
	OFF	SWIM 17:30-19:30		SWIM 6:30-8:00	OFF	OFF
9	10	11	12	13	14	15
OFF	ERGO&ROPE@部室 18:30~20:00	SWIM 17:30-19:30		SWIM 6:30-8:00 PADDLLING@小貝川 13:00~17:00	PADDLLING(筑波) Board 13:00~16:00 阿・雨・鷺・中	POOL(大竹)
16	17	18	19	20	21	22
	ERGO&ROPE@部室 18:30~20:00	SWIM 17:30-19:30		SWIM 6:30-8:00 PADDLLING@大山 13:00~17:00	PADDLLING(筑波) Ski 9:00~11:00 鷺・雨	OCEAN(大竹) 9:00~
23	24	25	26	27	28	29
SWIM 19:30-21:00		OFF	OFF	OFF	PADDLLING(筑波) Ski&Board 13:00~16:00 金・雨・鷺・阿・丸・中	新歓(大竹) 9:00~
30						