

7月 レスリング部 予定表

	練習時間/場所	高校男子	高校女子	中学	備考
1日 (月)				試験1週間前	
2日 (火)		試験1週間前、試験期間ともに、授業・試験終了後、各自トレーニングを行うこと。			
3日 (水)					
4日 (木)					
5日 (金)					
6日 (土)				平常授業	学校説明会
7日 (日)	休み				東京都ジュニア特別強化練習会① (自由ヶ丘学園)
8日 (月)	11:30 Jトレ				
9日 (火)	13:00 マット練習				
10日 (水)	12:30 マット練習	家庭学習日	家庭学習日		試験終了後マット練習
11日 (木)	13:00 筋トレ 16:30 マット練習	家庭学習日	家庭学習日	平常授業 (平常練習)	
12日 (金)	13:00 筋トレ 16:30 マット練習			平常授業 (平常練習)	風紀指導②
13日 (土)	9:00 マット練習	午後、東実にて試合準備	中学と女子【Jトレ】 13:00 校庭	総合学習④	全国総体結団式
14日 (日)	9:00 マット練習				
15日 (月)		東京都選手権兼国体選考会		東京都選手権兼国体選考会(男子)	東京都ジュニア特別強化練習会② (自由ヶ丘学園)
16日 (火)	13:00 筋トレ 16:30 マット練習			平常授業 (平常練習)	
17日 (水)	9:00 マット練習 13:00 筋トレ			平常授業 (平常練習)	
18日 (木)	9:00 マット練習 11:00 筋トレ			平常授業 (平常練習)	
19日 (金)	13:00 筋トレ 16:30 マット練習			平常授業 (平常練習)	
20日 (土)	9:00 マット練習 13:00 Jトレ	成績配布日	成績配布日	成績配布日	
21日 (日)					にちこまオープンフェスタ 合宿不参加者全員参加
22日 (月)				休み	
23日 (火)					
24日 (水)					
25日 (木)					
26日 (金)	休み				
27日 (土)	9:00 Jトレ 11:00 マット練習				
28日 (日)	外部練習				
29日 (月)	9:00 Jトレ 11:00 マット練習				
30日 (火)	9:00 Jトレ 11:00 マット練習				
31日 (水)	9:00 Jトレ 11:00 マット練習				

試験1週間前、試験期間ともに、授業・試験終了後、各自トレーニングを行うこと。

第2回中間試験

第2回中間試験

中3サマーキャンプ

東京都国体強化合宿

中3夏期講習

中1サマーキャンプ

インターハイ