

**ウイング柔道クラブ 練習予定表**  
**7月**

日	曜	基礎練習 (参加自由)	通常稽古	居残り稽古 (乱取り中心)	場所	備考
1	月	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
2	火					
3	水					
4	木	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
5	金					
6	土	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	形講習会(柔整)中1~
7	日					昇段試合(柔整)中2~
8	月	17:30~	18:00~19:30	~20:00		
9	火					
10	水					
11	木	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
12	金					
13	土		18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
14	日					形講習会(南大阪)中1~
15	月	東生駒柔道クラブ主催 合同練習会 9:00~16:00			奈良中央第二武道場	昇段試合(南大阪)中2~
16	火					
17	水					
18	木	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
19	金					
20	土	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
21	日	大阪柔整大会 9:00~ (小4~6年個人、小2~4年団体)			柔整会館	13:00~形競技会
22	月	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
23	火					形講習会(中体連)中1~
24	水					昇段試合(中体連)中2~
25	木		18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
26	金					
27	土	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	形講習会(堺)中1~
28	日					昇段試合(堺)中2~
29	月	17:30~	18:00~19:30	~20:00	阪南大高	
30	火					
31	水					