

		A M			P M		
11/19	Tue	ラトビアコーチ着 10:05 AY0073 イ・コーチ成田着 08:15 OS51			→友好会館へチェックイン		
		朝 練	1 (09:20~10:50)	2 (11:05~12:35)	3 (13:25~14:55)	4 (15:10~16:40)	道場/町道場
11/20	Wed		イラユル・ラトビ7打合	光本指導		光本指導	5:00 柔道
11/21	Thu	7:00 寝技研究		竹内指導			
11/22	Fri		固の形<白瀬>	柔道<中西>	極の形<白瀬>		5:00 柔道
11/23	Sat		特実	特実			
11/24	Sun	OFF					
11/25	Mon			柔道<光本>		柔道<光本>	5:00 柔道
11/26	Tue	7:00 寝技研究	柔道<上水>				
11/27	Wed			光本指導		護身術<中西>	⇒東京へ
11/28	Thu	10:00AM Tour in Tokyo					
11/29	Fri	Grand Slam in Tokyo					
11/30	Sat	Grand Slam in Tokyo					
12/1	Sun	Grand Slam in Tokyo					
12/2	Mon	国際合宿 at 講道館					
12/3	Tue	国際合宿 at 講道館→ 東海大学移動					
12/4	Wed			竹内指導		護身術<中西>	5:00 光本指導
12/5	Thu			ゴルフ<光本>		15:00~16:30 スポーツマッサージ	6:30~8:30 濱名道場
12/6	Fri	8:45 東京都立青島支援学校			18:00 NPO 講演会		
12/7	Sat		特実	特実			
12/8	Sun	FREE					
12/9	Mon	6:45 軽WT/重山トレ	リハビリ<今村>	柔道<光本>	リハビリ<今村>	柔道<光本>	5:00 柔道
12/10	Tue	7:00 寝技研究	テーピング<花岡>	テーピング<花岡>	13:00 望星学塾	5:00 柔道	
12/11	Wed	06:15 小田原発→10:01 広島着			午後 広島 ⇒ 京都へ移動		
12/12	Thu	京都					
12/13	Fri		固の形<白瀬>	柔道<中西>	極の形<白瀬>		5:00 柔道
12/14	Sat	黒潮旗柔道大会視察 OB会					
12/15	Sun	FREE					
12/16	Mon				柔道<光本>		柔道<光本>
12/17	Tue		柔道<上水>	柔道<穴井>	柔道<穴井>	5:30-8:30 朝飛道場	5:00 柔道
12/18	Wed			光本指導	イ・コーチ 12:25 成田発	護身術<中西>	
12/19	Thu			ゴルフ<光本>			5:00 柔道 (寝技)
12/20	Fri	ラ・コーチ 成田発					5:00 柔道 (寝技)