

柔道部の1日

	月	火	水	木	金	土	日	
6:00	6:15起床 朝食・登校	6:15起床 朝食・登校	6:15起床 朝食・登校	6:15起床 朝食・登校	6:15起床 朝食・登校	6:30起床 朝食・自由時間	6:30起床 朝食・自由時間	
7:00								
8:00								
9:00	授業	授業	授業	授業	授業	部活動 (3h)	部活動 (3h)	
10:00								
11:00								
12:00						昼食	自由時間	自由時間
13:00								
14:00								
15:00	部活動 (2h~2.5h)	部活動 (1.5h~2h)	セルフスケ ジュール ボディケア	部活動 (1.5h~2h)	部活動 (2h~2.5h)	部活動 (2.5h)	自由時間	
16:00								
17:00								
18:00	19:30夕食	19:30夕食	19:30夕食	19:30夕食	19:30夕食	自由時間	自由時間	
19:00								
20:00								
21:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	
22:00	点呼	点呼	点呼	点呼	点呼	点呼	点呼	
23:00	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	

*土・日は出稽古にて校外練習を行う場合もあります。