

少林高参門南北拳 2020年 年間計画

師・・・師父クラス 西・・・西クラス 黒・・・黒帯のみ 茶・・・茶帯クラス (18:30～20:00) 棒・・・棒クラス ス・・・スパーリングクラス

		1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1日	水		土	師(茶)	日		水		金		月	西	水		土	師(茶)	火		木	師	日		火		1日
2日	木	休み	日		月	西	木	師	土	休み	火		木	師	日	グレイディング	水		金		月	西	水		2日
3日	金		月	西	火		金		日		水		金		月	西	木	師 棒⑤	土	師(茶)	火		木	師	3日
4日	土	師(茶)	火		水		土	師(茶)	月	休み	木	師	土	師(茶)	火		金		日		水		金		4日
5日	日		水		木	師	日		火		金		日		水		土	師(茶)	月	西	木	師	土	師(茶)	5日
6日	月	西	木	師	金		月	西	水		土	師(茶)	月	西	木	師	日		火		金		日	グレイディング	6日
7日	火		金		土	師(茶)	火		木	師 棒①	日		火		金		月	西	水		土	師(茶)	月	西	7日
8日	水		土	師	日	黒③	水		金		月	西	水		土	師	火		木	師	日	黒⑩	火		8日
9日	木	師	日		月	西	木	師	土	師 棒②	火		木	師	日		水		金		月	西	水		9日
10日	金		月	西	火		金		日	黒⑤	水		金		月	西	木	師	土	師	火		木	師	10日
11日	土	師	火		水		土	師	月	西	木	師	土	師	火		金		日		水		金		11日
12日	日	黒①	水		木	師	日	レクリエーション	火		金		日	黒⑦	水		土	師	月	西	木	師	土	師	12日
13日	月	西	木	師	金		月	西	水		土	師	月	西	木	休み	日	黒⑨	火		金		日		13日
14日	火		金		土	師	火		木	師 棒③	日		火		金		月	西	水		土	師	月	西	14日
15日	水		土	黒②	日		水		金		月	西	水		土	黒⑧	火		木	師	日		火		15日
16日	木	師	日		月	西	木	師	土	師 棒④	火		木	師	日		水		金		月	西	水		16日
17日	金		月	西	火		金		日		水		金		月	西	木	師	土	黒⑩	火		木	師	17日
18日	土	師	火		水		土	黒④	月	西	木	師	土	師	火		金		日		水		金		18日
19日	日	発表会	水		木	師	日		火		金		日		水		土	師	月	西	木	師	土	黒⑫	19日
20日	月	西	木	師	金		月	西	水		土	黒⑥	月	西	木	師 棒①	日		火		金		日		20日
21日	火		金		土	師	火		木	師 棒⑤	日		火		金		月	西	水		土	チョイス	月	西	21日
22日	水		土	師 ス	日		水		金		月	西	水		土	師 棒②	火		木	師	日		火		22日
23日	木	師	日		月	西	木	師	土	師 ス	火		木	師	日		水		金		月	西	水		23日
24日	金		月	西	火		金		日		水		金		月	西	木	師	土	師 ス	火		木	休み	24日
25日	土	師 ス	火		水		土	師	月	西	木	師	土	師 ス	火		金		日		水		金		25日
26日	日		水		木	師	日	グレイディング	火		金		日		水		土	師 ス	月	西	木	師	土	休み	26日
27日	月	西	木	師	金		月	西	水		土	師 ス	月	西	木	師 棒③	日		火		金		日		27日
28日	火		金		土	師 ス	火		木	師	日		火		金		月	西	水		土	師 ス	月	休み	28日
29日	水		土	師	日		水		金		月		水		土	師 棒④	火		木	師	日		火		29日
30日	木	師			月		木	師	土	師	火		木	師	日		水		金		月		水		30日
31日	金				火				日				金		月			師	土	師			木	休み	31日
		1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	