

令和7年度 1月 防衛大学校少林寺拳法部 練習予定表				
月間目標		基本の徹底		
月		練習内容・学校行事	練習時間	備考
1月1日	木	冬季休暇	OFF	
1月2日	金	冬季休暇	OFF	
1月3日	土	冬季休暇	OFF	
1月4日	日	冬季休暇	OFF	
1月5日	月		1630～1815	
1月6日	火		1630～1815	
1月7日	水		1630～1815	
1月8日	木		1630～1815	
1月9日	金		1630～1815	
1月10日	土		自主練	
1月11日	日		OFF	
1月12日	月		OFF	成人の日
1月13日	火		OFF	振替休日
1月14日	水		1630～1815	
1月15日	木	寒稽古	0520～0630 1630～1815	
1月16日	金	寒稽古	0520～0630 1630～1815	
1月17日	土	寒稽古	0600～1000	
1月18日	日		自主練	
1月19日	月	2学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月20日	火	2学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月21日	水	2学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月22日	木	2学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月23日	金	2学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月24日	土	3学年冬季定期訓練	0900～1200 1300～1600	
1月25日	日	3学年冬季定期訓練	自主練	
1月26日	月	3学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月27日	火	3学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月28日	水	3学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月29日	木	3学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月30日	金	3学年冬季定期訓練	1630～1815	
1月31日	土	全自衛隊大会		
連絡事項		全自衛隊大会あり。 2026年最初の1カ月スタートダッシュ頑張ろう！！		