2025年1月

桐朋中学高等学校陸上競技部

	学校行事	高校		中学		特記事項
		試合等	練習	試合等	練習	
1	水		フリー		フリー	
2	木		フリー		フリー	
3	金		フリー		フリー	
4	土	合宿（九十九里）				
5	日					
6	月					
7	火		休養		休養	
8	水	始業日	○HR終了後～		○HR終了後～	
9	木		休養		○通常	
10	金		○通常		休養	
11	土		○通常		○通常	
12	日		休養	中強化（上）	休養	
13	月	成人の日	休養		休養	
14	火		○通常		○通常	
15	水		○通常		休養	
16	木	高1外部実力	休養		○通常	
17	金		○通常		休養	
18	土		○通常		○通常	
19	日		休養	ロードレース（明星）	※競技会	
20	月		○通常		休養	
21	火		○通常		○通常	
22	水	高2外部実力	○通常		休養	
23	木	中3復習テスト	休養		○通常	
24	金		○通常		休養	
25	土		○通常		○通常	
26	日		休養		休養	
27	月		○通常		○通常	
28	火		○通常		○通常	
29	水		○通常		休養	
30	木		休養		○通常	
31	金	入試準備（午後カット）	フリー		フリー	