

# 2019年 11月

2019年 11月							2019年 12月						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31				

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10月27日 二十九	28日 十月	29日 初二	30日 初三	31日 初四	11月1日 初五	2日 初六
3日 初七	4日 初八 6:15 MorningRun	5日 初九 16:30 NightRun	6日 初十 Badminton	7日 十一	8日 十二 6:30 MorningRun+Muscle	9日 十三 7:30 Learning&Summary@Morning 16:00 BadmintonTraining
10日 十四 17:30 Stretch&Planning	11日 十五 6:15 MorningRun	12日 十六 16:30 NightRun	13日 十七 Badminton	14日 十八	15日 十九 6:30 MorningRun+Muscle	16日 二十 7:30 Learning&Summary@Morning 16:00 BadmintonTraining
17日 二十一 17:30 Stretch&Planning	18日 二十二 6:15 MorningRun	19日 二十三 16:30 NightRun	20日 二十四 Badminton	21日 二十五	22日 二十六 6:30 MorningRun+Muscle	23日 二十七 7:30 Learning&Summary@Morning 16:00 BadmintonTraining
24日 二十八 17:30 Stretch&Planning	25日 二十九	26日 十一月	27日 初二	28日 初三	29日 初四	30日 初五