SETTING	赤色に設定	青色に設定	開始曜日
	日	土	0:日

スケテン for Excel By しら

####

6 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			技別クラス 順突き、逆突き		女子・壮年クラス 型の分解　平安その1	0 基本クラス 順突き、逆突き、ワンツー
5	6	7	8	9	10	11
	初心者クラス 受け技	基本クラス 順突き、逆突き、ワンツー 技別クラス 腹へのフック	技別クラス 腹への突き（ストレート、下突き）		女子・壮年クラス 型の分解　平安その2	0 基本クラス 腹へのフック
12	13	14	15	16	17	18
	初心者クラス 手刀技	基本クラス 腹への突き（ストレート、下突き） 技別クラス 順突き、逆突き	技別クラス 腹へのフック		女子・壮年クラス 型の分解　平安その3	0 基本クラス 順突き、逆突き
19	20	21	22	23	24	25
	初心者クラス 裏拳	基本クラス 顔面へのフック 技別クラス 腹への突き（ストレート、下突き）	技別クラス 順突き、逆突き、ワンツー		女子・壮年クラス 型の分解　平安その4	0 基本クラス 顔面、腹へのコンビネーション
26	27	28	29	30		
	初心者クラス 受け技	基本クラス 順突き、逆突き 技別クラス 顔面へのコンビネーション	技別クラス 顔面、腹へのコンビネーション			

Memo
★指導項目
1、順突き、逆突き
2、順突き、逆突き、ワンツー
3、順突き、逆突き、ワンツー
4、顔面へのフック
5、腹への突き（ストレート、下突き）
6、腹へのフック
7、顔面へのコンビネーション
8、顔面、腹へのコンビネーション