

2011年1月 予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1 OFF	2 →
3	4	5	6	7	8	9 →
10 → 成人の日	11 筋トレ 16:30～ (山大)	12 OFF	13 swim 16:45～ (西京)	14 レク	15 swim 6:45～ (Gold's Gym)	16 試合手伝い
17 筋トレ 16:30～ (山大)	18 swim 5:45～ (Gold's Gym)	19 OFF	20 swim 16:45～ (西京)	21 筋トレ 16:30～ (山大)	22 swim 6:45～ TT ミーティング	23 OFF
24 筋トレ 16:30～ (山大)	25 swim 5:45～ (Gold's Gym)	26 OFF	27 swim 16:45～ (西京)	28 筋トレ 16:30～ (山大)	29 swim 6:45～ (Gold's Gym)	30 OFF
31 OFF						

○詳細

- ・1/10までは自主練習期間です。
- ・14日 レクリエーション
- ・16日 山口県ジュニア水泳競技大会試合手伝い(西京高校)
- ・22日 タイムトライアル、ミーティング
- ・28日～2月10日 試験期間中は、原則、金曜日と土曜日のみ練習で、その他はOFFといたします。

○一言

努力する姿は、誰かが見ているものだ。

田部文一郎(三菱商事会長)