

## 2011年11月 予定表

MON	THE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 筋トレ 16:30～ (山大)	2 swim5:45～ (NAP)	3 OFF 文化の日	4 OFF	5 swim 6:45～ (NAP)	6 マスターズ大会
7 OFF	8 筋トレ 16:30～ (山大)	9 swim5:45～ (NAP)	10 swim 16:45～ (西京)	11 OFF	12 swim 16:45～ (NAP)	13 OFF
14 swim16:45～ (NAP)	15 筋トレ 16:30～ (山大)	16 swim 5:45～ (NAP)	17 swim 16:45～ (西京)	18 OFF	19 swim 16:45～ (NAP)	20 試合手伝い
21 swim16:45～ (NAP)	22 筋トレ 16:30～ (山大)	23 駅伝大会	24 swim 16:45～ (西京)	25 OFF	26 swim 16:45～ (NAP)	27 OFF
28 swim16:45～ (NAP)	29 筋トレ 16:30～ (山大)	30 swim 5:45～ (NAP)				

### ○詳細

- ・6日 秋季マスターズ大会(きららプール)
- ・23日 駅伝大会(山大)
- ・土曜日は練習時間が変則的になっておりますのでお気をつけください。

### ○一言

**努力した者が全て報われるとは限らん。  
しかし、成功した者は皆すべからく努力しておる！！**

著者: [森川 ジョージ](#)

## 2011年11月 予定表

MON	THE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 筋トレ 16:30～ (山大)	2 swim5:45～ (NAP)	3 OFF 文化の日	4 OFF	5 swim 6:45～ (NAP)	6 マスターズ大会
7 OFF	8 筋トレ 16:30～ (山大)	9 swim5:45～ (NAP)	10 swim 16:45～ (西京)	11 OFF	12 swim 16:45～ (NAP)	13 OFF
14 swim16:45～ (NAP)	15 筋トレ 16:30～ (山大)	16 swim 5:45～ (NAP)	17 swim 16:45～ (西京)	18 OFF	19 swim 16:45～ (NAP)	20 試合手伝い
21 swim16:45～ (NAP)	22 筋トレ 16:30～ (山大)	23 駅伝大会	24 swim 16:45～ (西京)	25 OFF	26 swim 16:45～ (NAP)	27 OFF
28 swim16:45～ (NAP)	29 筋トレ 16:30～ (山大)	30 swim 5:45～ (NAP)				

### ○詳細

- ・6日 秋季マスターズ大会(きららプール)
- ・23日 駅伝大会(山大)
- ・土曜日は練習時間が変則的になっておりますのでお気をつけください。

### ○一言

**努力した者が全て報われるとは限らん。  
しかし、成功した者は皆すべからく努力しておる！！**

著者: [森川 ジョージ](#)