

# 2011年 12月予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 Swim 16:45~ (西京)	2 OFF	3 Swim 6:45~ (NAP)	4 OFF
5 Swim 16:45~ (NAP)	6 筋トレ 16:30~ (山大)	7 Swim 5:45~ (NAP)	8 Swim 16:45~ (西京)	9 OFF	10 バレーボールマッチ	11
12 Swim 16:45~ (NAP)	13 筋トレ 16:30~ (山大)	14 Swim 5:45~ (NAP)	15 Swim 16:45~ (西京)	16 OFF	17 Swim 6:45~ T.T(NAP) 忘年会	18 OFF
19 Swim 16:45~ (NAP)	20 筋トレ 16:30~ (山大)	21 Swim 5:45~ (NAP)	22 Swim 16:45~ (西京)	23 OFF	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ○諸連絡

- 10,11日 バレーボールマッチ (山大)
- 17日 タイムトライアル(NAP)
- 17日 忘年会 (1次会お花茶屋、2次会村さ来、費用 6500円)
- 23日~1月9日まで OFF です。1月10日から練習を行うので、OFFの間も自主練をして体がなまらないようにしておきましょう。

## ○一言

全ての挑戦は夢から始まる!

# 2011年 12月予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 Swim 16:45~ (西京)	2 OFF	3 Swim 6:45~ (NAP)	4 OFF
5 Swim 16:30~ (NAP)	6 筋トレ 16:30~ (山大)	7 Swim 5:45~ (NAP)	8 Swim 16:45~ (西京)	9 OFF	10 バレーボールマッチ	11 →
12 Swim 16:30~ (NAP)	13 筋トレ 16:30~ (山大)	14 Swim 5:45~ (NAP)	15 Swim 16:45~ (西京)	16 OFF	17 Swim 6:45~ (NAP) 忘年会	18 OFF
19 Swim 16:30~ (NAP)	20 筋トレ 16:30~ (山大)	21 Swim 5:45~ (NAP)	22 Swim 16:45~ (西京)	23 OFF	24 →	25 →
26 →	27	28	29	30	31 →	

## ○諸連絡

- 10,11日 バレーボールマッチ (山大)
- 17日 忘年会 (1次会お花茶屋、2次会村さ来、費用 6500 円)
- 23日~1月9日まで OFF です。1月10日から練習を行うので、OFFの間も自主練をして体がなまらないようにしておきましょう。

## ○一言

全ての挑戦は夢から始まる!