

## 2012 年 3 月 予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1 自主練	2 off	3 Swim6:30~ (NAP)	4 春季記録会 in 修道
5 Swim16:30~ (NAP)	6 筋トレ9:30~ (山大)	7 Swim6:30~ (NAP)	8 宇部追いコン	9 off	10 Swim6:30~ (NAP) 前日準備	11 試合手伝い
12 off	13	14	15	16	17	18
—————→						
19 off	20	21 卒業式	22 swim16:45~ (西京)	23 off	24 Swim6:30~ (NAP)	25 off
—————→						
26 Swim16:30~ (NAP)	27 筋トレ9:30~ (山大)	28 Swim6:30~ (NAP)	29 swim16:45~ (西京)	30 off	31 Swim6:30~ (NAP)	off

### ◎3月の予定

- ・ 1 日 西京高校が卒業式のため off です。
- ・ 4 日 春季記録会 in 修道
- ・ 8 日 宇部追いコン(一次会…お花茶屋、二次会…だんだん茶屋、会費 6500 円)
- ・ 10 日 前日準備
- ・ 11 日 試合手伝い
- ・ 11~16 日 広大合宿
- ・ 12~20 日 off (体がなまらないようにしっかり自主練しておきましょう。)
- ・ 21 日 卒業式

**地道な努力こそ、最大の近道**