

## 2012 10月 予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 swim 16:45～ NAP	2 筋トレ 16:30～ 山大	3 swim 16:45～ 西京高校	4 自主練	5 筋トレ 16:30～ 山大	6 swim 6:30～ NAP	7 秋季水泳記録会(松山)
8 14:00～ ミーティング 山大	9 筋トレ 16:30～ 山大	10 swim 5:30～ NAP	11 swim 16:45～ 西京高校	12 筋トレ 16:30～ 山大	13 swim6:30～ NAP	14 off
15 五大壮行会 (筋トレ)	16 筋トレ 16:30～ 山大	17 swim 5:30～ NAP	18 自主練	19 筋トレ 16:30～ 山大	20 swim6:30～ NAP	21 off
22 swim 16:45～ NAP	23 筋トレ 16:30～ 山大	24 swim 5:30～ NAP	25 swim 16:45～ 西京高校	26 筋トレ 16:30～ 山大	27 swim6:30～ NAP	28 off
29 swim 16:45～ 西京高校	30 筋トレ 16:30～ 山大	31 swim 16:45～ 西京高校				

○10月の予定

- ・ 7日 秋季水泳記録会 in アクアパレット松山
- ・ 8日 ミーティング
- ・ 15日 五大壮行会
- ・ 29～31日 NAPが休館日です。気を付けてください。

努力するより、しないことの方が難しい。

ポール・マッカートニー

※松山の試合の反省をしっかりとしましょう！！