

2013年 12月予定表						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
						off
2	3	4	5	6	7	8
swim 16:45~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	swim 16:45~	swim 5:30~	swim 6:30~	試合手伝い
NAP	NAP	山大	西京	NAP	NAP	
9	10	11	12	13	14	15
swim 16:45~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	swim 5:30~	swim 6:30~	off
NAP	NAP	山大		NAP	NAP	
16	17	18	19	20	21	22
swim 16:45~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	swim 5:30~	swim 6:30~	off
NAP	NAP	山大		NAP	NAP	
					忘年会	
23	24	25	26	27	28	29
swim 7:00~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	swim 9:30~	swim 5:30~	swim 6:30~	off
NAP	NAP	山大	西京	NAP	NAP	
30	31					
off	off					

○2013年12月予定表

- ・ 8日 試合手伝い in きらら
- ・ 21日 忘年会
- ・ OFFの期間は24日～1月7日です。

※24日から28日まで練習時間を表記してありますが、参加は自由です。

成功するには成功するまで決して諦めないことだ。

アンドリュー・カーネギー