

| 2014年 1月予定表 |            |            |     |            |            |     |
|-------------|------------|------------|-----|------------|------------|-----|
| MON         | TUE        | WED        | THU | FRI        | SAT        | SUN |
|             |            | 1          | 2   | 3          | 4          | 5   |
|             |            | off        | →   |            |            |     |
|             |            |            |     |            |            |     |
| 6           | 7          | 8          | 9   | 10         | 11         | 12  |
| off         | off        | 筋トレ 16:30~ |     | swim 5:30~ | swim 6:30~ | off |
|             |            | 山大         | 自主練 | NAP        | NAP        |     |
|             |            |            |     |            |            |     |
| 13          | 14         | 15         | 16  | 17         | 18         | 19  |
| off         | swim 5:30~ | 筋トレ 16:30~ | 自主練 | swim 6:30~ | swim 6:30~ | off |
|             | NAP        | 山大         |     | NAP        | NAP        |     |
|             |            |            |     |            |            |     |
| 20          | 21         | 22         | 23  | 24         | 25         | 26  |
| 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        |     |
|             |            |            |     |            |            |     |
| 27          | 28         | 29         | 30  | 31         |            |     |
| swim 16:45~ | swim 5:30~ | 筋トレ 16:30~ | 自主練 | swim 5:30~ |            |     |
| NAP         | NAP        | 山大         |     |            |            |     |
|             |            |            |     |            |            |     |

○2014年1月の予定

- ・1日～7日 OFF
- ・20日～2月7日 テスト期間

※テスト期間中は練習の参加を自由とします。

人間、志を立てるのに遅すぎることはない。

スタンリー・ボールドウィン (政治家)