

2015年1月予定表						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			off	off	off	自主練
			施設利用禁止	施設利用禁止	施設利用禁止	施設利用禁止
5	6	7	8	9	10	11
自主練	自主練	自主練	自主練	自主練	自主練	自主練
12	13	14	15	16	17	18
自主練	swim 5:30～ NAP	筋トレ 16:30～ 山大	自主練	swim 6:30～ NAP	swim 6:30～ NAP	試合手伝い
				施設利用禁止	施設利用禁止	施設利用禁止
19	20	21	22	23	24	25
swim 5:30～ NAP	swim 5:30～ NAP	筋トレ 16:30～ 山大	swim 16:30～ 西京	swim 5:30～ NAP	swim 6:30～ NAP	off
			施設利用禁止		筋トレ 10:00～ 山大 全体ミーティング	
26	27	28	29	30	31	
自主練	自主練	自主練	自主練	自主練	swim 6:30～ NAP 筋トレ 10:00～ 山大	

○1月の予定

- ・ 1日～3日 off
- ・ 1日～4日 施設利用禁止
- ・ 4日～12日 自主練
- ・ 16日～18日 施設利用禁止
- ・ 18日 試合手伝い in 小郡プール
- ・ 22日 施設利用禁止
- ・ 24日 全体ミーティング
- ・ 26日～30日 テスト週間のため自主練

満足しない事は、スキルを上げる一番のテクニックだ。

ウェイン・グレッツキー