

2015年10月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF
5	6	7	8	9	10	11
Swim 5:30~	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~	第13回中国 四国学生秋季 水泳記録会	→
12	13	14	15	16	17	18
OFF	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~ 幹部交代コンパ	OFF
19	20	21	22	23	24	25
Swim 5:30~	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 施設利用禁止 7:00~18:00	OFF 施設利用禁止 9:00~19:00
26	27	28	29	30	31	
Swim 5:30~	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~ 施設利用禁止 16:00~22:00	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~ 施設利用禁止 16:00~22:00	

*10月はNAPにてスイム練、山大にて筋トレを行う

<10月の予定>

- ・11日 第13回中国四国学生秋季水泳記録会
- ・12日 OFF
- ・17日 幹部交代コンパ
- ・24日 施設利用禁止 7:00~18:00
- ・25日 施設利用禁止 9:00~19:00
- ・30、31日 施設利用禁止 16:00~22:00

目標を達成するには、全力で取り組む以外に方法はない。

そこに近道はない。

マイケル・ジョーダン