

2015年12月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	Swim 5:30~ 施設利用禁止	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF 施設利用禁止
7	8	9	10	11	12	13
Swim 5:30~	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF
14	15	16	17	18	19	20
Swim 5:30~	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~ 忘年会 現役ミーティング	OFF
21	22	23	24	25	26	27
Swim 5:30~	Swim 5:30~	★自主練	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~ 宇部忘年会	OFF
28	29	30	31			
OFF	OFF 施設利用禁止	OFF 施設利用禁止	OFF 施設利用禁止			

*12月はNAPにてスイム練、山大にて筋トレを行う

<12月の予定>

- ・1日 施設利用禁止 16:00~22:00 推薦入試
- ・6日 施設利用禁止 7:00~16:00 TOEIC
- ・19日 忘年会、現役ミーティング
- ・23日 自主練
- ・26日 宇部忘年会
- ・29~31日 施設利用禁止 終日 冬期一斉休業
- ・12月27日~1月4日 OFF

結果が出ないとき、どういう自分でいられるか。

決して諦めない姿勢が、何かを生み出すきっかけをつくる。

イチロー