

2016年1月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				OFF 施設利用禁止	OFF 施設利用禁止	OFF 施設利用禁止
4	5	6	7	8	9	10
OFF	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF
11	12	13	14	15	16	17
自主練	Swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	Swim 6:30~ 施設利用禁止	Swim 6:30~ 施設利用禁止	OFF 施設利用禁止
18	19	20	21	22	23	24
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~ 現役ミーティング	OFF
25	26	27	28	29	30	31
Swim 5:30~	自主練	自主練	自主練	自主練	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF

*1月はNAPにてスイム練、山大にて筋トレを行う

<1月の予定>

- ・1~4日 OFF
- ・1~3日 施設利用禁止 終日 冬期一斉休業
- ・11日 自主練
- ・15日 6:30~ Swim
- ・15~17日 施設利用禁止 終日 センター試験
- ・23日 現役ミーティング
- ・26日~ テスト期間のため金、土曜日以外は自主練

*テスト期間中の月、火、金曜日(自主練日)も朝練の時間にNAPを開けます!!

事は他人を援助することによりて己れ自身を益す。

ソフォクレス「断片」より