

2016年 10月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					Swim 6:30~ 施設利用禁止	OFF
3	4	5	6	7	8	9
Swim 18:00~	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	第 14 回中国 四国学生秋季 水泳記録会 ←	→
10	11	12	13	14	15	16
OFF	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ10:00~	OFF
17	18	19	20	21	22	23
Swim 18:00~	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 施設利用禁止	OFF
24	25	26	27	28	29	30
Swim 18:00~	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ10:00~ 現役ミーティング	OFF
31						
Swim 18:00~						

※10月は NAP にてスイム、山口大学にて筋トレを行う

○ 10月の予定○

- ・1日 施設利用禁止
- ・8~9日 第14回中国四国学生秋季水泳記録会
- ・10日 OFF
- ・22日 施設利用禁止
- ・29日 現役ミーティング

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