

2016年 11月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	筋トレ18:00~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	第8回きさら インドア・スイ ムミート
7	8	9	10	11	12	13
Swim18:00~ 体育会活動 結果報告会	筋トレ18:00~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF
14	15	16	17	18	19	20
Swim18:00~	筋トレ18:00~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~	OFF 施設利用禁止
21	22	23	24	25	26	27
Swim18:00~	筋トレ18:00~	Swim 5:30~ 駅伝大会 施設利用禁止	自主練	Swim 5:30~	現役ミーティング Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF
28	29	30				
Swim18:00~	自主練 施設利用禁止	Swim 5:30~				

※11月はNAPにてスイム、山口大学プールにて筋トレを行う

○ 11月の予定 ○

- ・6日 第8回きさらインドア・スイムミート
- ・7日 体育会活動結果報告会
- ・19~20日 施設利用禁止
- ・23日 学長杯駅伝大会、施設利用禁止
- ・26日 現役ミーティング
- ・29日 施設利用禁止、自主練

スポーツは、まさに人生そのものだ。

努力した分だけ自分に返ってくる。

イアン・ソープ