

2016年 12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
Swim18:00~	筋トレ 18:00~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF 施設利用禁止
12	13	14	15	16	17	18
Swim18:00~	筋トレ 18:00~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	忘年会 現役ミーティング Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF
19	20	21	22	23	24	25
Swim18:00~	筋トレ 18:00~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~	OFF
26	27	28	29	30	31	
Swim 5:30~	Swim 5:30~	←				→
		OFF	施設利用禁止	施設利用禁止	施設利用禁止	

※12月はNAPにてスイム、山口大学プールにて筋トレを行う

○ 12月の予定 ○

- 11日 施設利用禁止
- 17日 忘年会、現役ミーティング
- 26日 Swim 練 5:30~
- 27日 Swim 練 5:30~
- 28日~1月4日 OFF

昨日より今日、今日より明日、明日より明後日、日々変わり続けることが大切だ。

川藤 幸一 by ROOKIES