

2017年 7月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					Swim 9:00～ 筋トレ 12:00～ 現役ミーティング	第40回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会山口県予選会
3	4	5	6	7	8	9
Swim 16:30～	Swim 16:30～	自主練	Swim 16:30～	Swim 16:30～	Swim 9:00～ 筋トレ 12:00～	OFF
10	11	12	13	14	15	16
Swim 16:30～	Swim 16:30～	自主練	Swim 16:30～	移動日	← 第48回中国権水泳競技大会兼第47回中国四国国立大学選手権競	→ 四国学生選手会 国四国国立 技大会
17	18	19	20	21	22	23
OFF	Swim 16:30～	自主練	Swim 16:30～	Swim 16:30～	Swim 9:00～ 筋トレ 12:00～	OFF
24	25	26	27	28	29	30
自主練	自主練	自主練	自主練	Swim 16:30～	Swim 9:00～ 筋トレ 12:00～	OFF
31						
自主練						

※7月は山口大学プールにてスイム・筋トレを行う

○ 7月の予定 ○

- ・2日 第40回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会山口県予選会
- ・15～16日 第48回中国四国学生選手権水泳競技大会兼第47回中国四国国立大学選手権水泳競技大会
- ・17日 OFF
- ・24～27日 テスト週間のため自主練
- ・31日～8月2日 テスト週間のため自主練

走った距離は自分を裏切らない。

野口みずき