

## 2017年 11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ10:00~	きららインドア
6	7	8	9	10	11	12
Swim18:00~	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ10:00~	姫山祭 OFF
13	14	15	16	17	18	19
Swim18:00~	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
20	21	22	23	24	25	26
Swim18:00~	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練 第64回学長 杯駅伝大会	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 筋トレ10:00~	OFF
27	28	29	30			
Swim18:00~	施設利用禁止	Swim 5:30~	自主練			

※11月は NAP にてスイム、山口大学にて筋トレを行う

○ 11月の予定 ○

- 5日 きららインドア
- 12日 姫山祭
- 18日 現役ミーティング
- 23日 第64回学長杯駅伝大会
- 28日 施設利用禁止

元気が一番！元気があれば何でもできる！  
アントニオ猪木