

# 2018年 1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
OFF ← ~1/8						
8	9	10	11	12	13	14
→	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練	Swim 5:30~ 施設利用禁止 ←	Swim 6:30~	→
15	16	17	18	19	20	21
Swim18:00~	筋トレ16:30~	Swim 5:30~	自主練 施設利用禁止	Swim 5:30~	Swim 6:30~ 施設利用禁止 ←	→
22	23	24	25	26	27	28
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
29	30	31				
自主練	自主練	自主練				

※1月は NAP にてスイム、山口大学にて筋トレを行う

## ○ 1月の予定 ○

- 12/28~1/8 OFF
- 12~14日 施設利用禁止(センター試験)
- 18日 施設利用禁止(推薦入試)
- 20~21日 施設利用禁止(センター試験追試)
- 27日 現役ミーティング
- 1/26~2/8 期末テスト

*Keep your face to the sunshine and you cannot see the shadow.*

(顔をいつも太陽の方に向けていて。影を見ることなんてないわ。)

ヘレン・ケラー