

## 2018年 10月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
Swim18:00～ 緒方	筋トレ16:30～ 小野	Swim 5:30～ 金	自主練	Swim 5:30～ 鈴木	← 第16回中国 水泳記録会 →	四国秋季
8	9	10	11	12	13	14
OFF	筋トレ16:30～ 竹中	Swim 5:30～ 田代	自主練	Swim 5:30～ 田中	Swim 9:30～ (西京高校プ ール) 中村	幹部交代コン パ
15	16	17	18	19	20	21
Swim 18:00～	筋トレ16:30～ 名木田	Swim 5:30～ 西田	自主練	Swim 5:30～ 姫島	Swim 6:30～ 筋トレ10:00～ 現役ミーティング 安本	OFF
22	23	24	25	26	27	28
Swim18:00～ 大崎	筋トレ16:30～ 加瀬	Swim 5:30～ 川端	自主練	Swim 5:30～ 甲野	Swim 9:30～ (西京高校プ ール) 近藤	OFF
29	30	31				
Swim18:00～ 竹村	筋トレ16:30～ 三浦	Swim 5:30～ 溝口				

※10月は NAP にてスイム、山口大学プールにて筋トレを行う  
13日、27日のスイム練は西京高校プールにて行う

○ 10月の予定 ○

- ・6,7日 第16回中国四国秋季水泳記録会
- ・8日 OFF
- ・14日 幹部交代コンパ
- ・20日 現役ミーティング