

2018年 11月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			自主練	Swim 5:30～ 宮本	Swim 7:30～ @西京高校 吉松	OFF
5	6	7	8	9	10	11
筋トレ 16:30～ 緒方	自主練	Swim 5:30～ 小野	自主練	Swim 5:30～ 金	Swim 6:30～ @NAP 筋トレ 10:00～ 鈴木	OFF
12	13	14	15	16	17	18
駅伝救急講習会 筋トレ 16:30～ 竹中	自主練	Swim 5:30～ 田代	自主練	Swim 5:30～ 田中	Swim 9:30～ @西京高校 中村	OFF
19	20	21	22	23	24	25
筋トレ 16:30～ 名木田	自主練	Swim 5:30～ 西田	自主練	駅伝大会 現役ミーティング 船島	Swim 7:30～ @西京高校 筋トレ 11:00～ 安本	OFF
26	27	28	29	30		
筋トレ 16:30～ 大崎	自主練	Swim 5:30～ 加瀬	自主練	Swim 5:30～ 川端		

※11月はNAPにてスイム、山口大学プールにて筋トレを行う
3日、17日、24日は西京高校にてスイム練習を行う

○ 11月の予定 ○

- ・12日 駅伝救急講習会
- ・23日 駅伝大会
- ・23日 現役ミーティング

*自主練が可能な時間帯

平日 18:30～

休日 13:00～