

2018年 12月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					Swim 6:30~ 筋トレ 10:00~ @NAP 甲野	OFF
3	4	5	6	7	8	9
Swim 16:30~ 19:00 @NAP 近藤	筋トレ 16:30 ~ 竹村	Swim 5:30~ 三浦	自主練	Swim 5:30~ 宮本	Swim 7:30~ 筋トレ 11:00~ @西京 溝口	OFF
10	11	12	13	14	15	16
自主練	筋トレ 16:30 ~ 吉松	Swim 5:30~ 緒方	自主練	Swim 5:30~ 小野	Swim 9:30~ @西京 金	OFF
17	18	19	20	21	22	23
Swim 16:30~ 19:00 @NAP 鈴木	筋トレ 16:30 ~ 竹中	Swim 5:30~ 田代	自主練	Swim 5:30~ 田中	Swim 7:30~ 筋トレ 11:00~ @西京 忘年会 中村	OFF
24	25	26	27	28	29	30
自主練	筋トレ 16:30 ~ 名木田	自主練	Swim 10:30 ~ @小郡屋内プ ール 西田	← OFF		
31						
OFF						

※12月は NAP にて山口大学プールにて筋トレを行う
8, 15, 22日は西京高校プールにてスイム練を行う

○ 12月の予定 ○

- ・9日 県交歓
- ・16日 冬季短水路
- ・22日 忘年会
- ・28日~1月7日 OFF