

2019年 1月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	OFF					
7	8	9	10	11	12	13
→ OFF	筋トレ16:30~	Swim 5:30~ @NAP	自主練	Swim 5:30~ @NAP	Swim 9:30~ @西京高校	OFF
14	15	16	17	18	19	20
Swim8:30~ @NAP	筋トレ16:30~	Swim 5:30~ @NAP	自主練	Swim 6:30~ @NAP 施設利用禁止	Swim 7:30~ @西京高校 現役ミーティング 施設利用禁止	OFF
21	22	23	24	25	26	27
Swim18:00~ @NAP	筋トレ16:30~	自主練	自主練	自主練	Swim 9:30~ @西京高校	OFF
28	29	30	31			
自主練	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
12, 19, 26 日は西京高校プールにてスイムを行う

○ 1月の予定 ○

- ~7日 OFF
- 18, 19, 20, 23, 24日 施設利用禁止
- 23~2月4日 テスト期間のため自主練
- 19日 現役ミーティング