

2019年 2月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				自主練	Swim 6:30~ 筋トレ 10:00 ~ @NAP 緒方2	OFF
4	5	6	7	8	9	10
自主練	筋トレ 16:30~ 小野	Swim 6:30~ 金	きららカップ 前日準備	← きららカップ		→
11	12	13	14	15	16	17
OFF	← 合宿 鈴木	竹中	田代	田中	→ 中村	OFF
18	19	20	21	22	23	24
Swim 6:30~ 現役ミーティン グ 名木田	Swim 6:30~ 西田	Swim 6:30~ 姫島	自主練	Swim 6:30~ 安本	← 第41回全国 競技大会	→ JOC 春季水泳 山口県予選会
25	26	27	28			
OFF	Swim 6:30~ 大崎	Swim 6:30~ 加瀬	自主練			

※2月は NAP にて Swim、山口大学プールにて筋トレを行う

○ 2月の予定 ○

- ・7日 きららカップ前日準備
- ・8~10日 きららカップ
- ・11日 OFF
- ・12~16日 山大合宿
- ・17日 OFF
- ・18日 現役ミーティング
- ・23~24日 第41回全国 JOC 春季水泳競技大会山口県予選会