

2019年 10月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--------------------------------|------------------------|-----|-----------------------|--|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 筋トレ16:30～ ブログ:緒方 BBS:藤井 | Swim5:30～ 竹中 増野 | 自主練 | Swim5:30～ 田代 向畑 | 松山 → | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 自主練 | 松山反省会 ブログ:田中 BBS:山本 | Swim5:30～ 名木田 劉 | 自主練 | Swim5:30～ 西田 渡辺 | Swim7:30～ (西京) 姫嶋 緒方 | OFF |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Swim6:30～ (NAP) ブログ:安本 BBS:鈴木は | 筋トレ16:30～ 桑島 竹中 | Swim5:30～ 鈴木ゆ 田代 | 自主練 | Swim5:30～ 末次 田中 | Swim6:30～ (NAP) 現役ミーティング 平良 名木田 | OFF |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Swim18:00～ ブログ:高田 BBS:西田 | Swim6:30～ (NAP) 立島 姫嶋 | Swim5:30～ 島中 安本 | 自主練 | Swim5:30～ 藤井 桑島 | Swim7:30～ (西京) 幹部交代コンパ 増野 鈴木ゆ | OFF |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| Swim18:00～ ブログ:向畑 BBS:末次 | 筋トレ16:30～ 山本 平良 | Swim5:30～ 劉 高田 | 自主練 | | | |

※10月はNAPにてスイム、山口大学にて筋トレを行う

○ 10月の予定 ○

- ・5～6日 松山
- ・7日 OFF
- ・8日 松山反省会
- ・19日 現役ミーティング
- ・26日 幹部交代コンパ

10月になり早朝練が始まります！気を引き締めていきましょう!!!