

2019年 11月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
			自主練	Swim5:30~ ブログ:渡辺 BBS:立島	Swim7:30~ 筋トレ11:00~ (西京) 緒方 島中	インドア (きらら)
4	5	6	7	8	9	10
自主練	筋トレ16:30~ ブログ:鈴木は BBS:藤井	Swim5:30~ 竹中 増野	自主練	Swim5:30~ 田代 向畑	Swim6:30~ 筋トレ10:00~ (NAP) 田中 山本	OFF
11	12	13	14	15	16	17
Swim18:00~ ブログ:名木田 BBS:劉	筋トレ16:30~ 西田 渡辺	Swim5:30~ 姫嶋 緒方	自主練	Swim5:30~ 安本 鈴木は	Swim6:30~ 筋トレ10:00~ (NAP) 桑島 竹中	OFF
18	19	20	21	22	23	24
Swim18:00~ ブログ:鈴木ゆ BBS:田代	筋トレ16:30~ 末次 田中	Swim5:30~ 平良 名木田	自主練	Swim5:30~ 高田 西田	Swim6:30~ 筋トレ10:00~ (NAP) 現役ミーティング 立島 姫嶋	駅伝大会
25	26	27	28	29	30	
Swim18:00~ ブログ:島中 BBS:安本	施設利用禁止	Swim5:30~ 藤井 桑島	自主練	Swim5:30~ 増野 鈴木ゆ	Swim9:30~ 筋トレ13:00~ (西京) 宇部忘年会 向畑 末次	

※11月は西京高校(2, 16, 30日)とNAP(その他の日)にてスイム、山口大学にて筋トレを行う

○11月の予定

- ・3日 第11回 きららインドア・スイムミーティング
- ・4日 OFF
- ・23日 現役ミーティング
- ・24日 駅伝大会
- ・25日 駅伝参加者練習任意
- ・26日 施設利用禁止(入試のため)
- ・30日 宇部忘年会

だんだん寒くなってきました。しっかり体調管理しましょう!!!