

2019年 12月

月	火	水	木	金	土	日
						1
						OFF
2	3	4	5	6	7	8
Swim18:00～ ブログ:山本 BBS:平良	筋トレ16:30～ 劉 高田	Swim 5:30～ 渡辺 立島	自主練	Swim 5:30～ 緒方 畠中	Swim 8:00～ (西京) 筋トレ11:00～ 鈴木は 藤井	山口県交歓 (きらら)
9	10	11	12	13	14	15
Swim18:00～ ブログ:竹中 BBS:増野	筋トレ16:30～ 田代 向畑	Swim 5:30～ 田中 山本	自主練	Swim 5:30～ 名木田 渡辺	Swim6:30～ (NAP) 筋トレ10:00～ 西田 緒方	冬季短水路 (福岡西市民)
16	17	18	19	20	21	22
Swim18:00～ ブログ:姫嶋 BBS:鈴木は	山口県交歓・冬季 短水路反省会 安本 竹中	Swim 5:30～ 桑島 田代	自主練	Swim 5:30～ 鈴木ゆ 田中	Swim 8:00～ (西京) 筋トレ11:00～ 現役ミーティング 忘年会18:30～ 末次 名木田	OFF
23	24	25	26	27	28	29
Swim18:00～ ブログ:平良 BBS:西田	筋トレ16:30～ 高田 姫嶋	Swim 5:30～ 立島 安本	自主練	Swim 6:30～ (NAP) 年内最終練習 畠中 桑島	OFF →	
30	31	1/1	2	3	4	5
OFF →						

※12月は西京高校()残りの日をNAPにてスイム、山口大学にて筋トレを行う

○ 12月の予定 ○

8日:第54回山口県交歓水泳競技大会

9日:山口県交歓組練習任意

15日:第25回冬季短水路公認記録会

16日:冬季短水路組練習任意

17日:山口県交歓・冬季短水路反省会

21日:現役ミーティング

27日:年内最終練習

28日～1月5日:OFF

1月6日:2020年初泳ぎ