

2021年 1月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				年始休み		
4	5	6	7	8	9	10
	筋トレ18:00～ 藤井 増野	Swim5:30～ 桑島 天木	自主練	Swim5:30～ 末次 丸岡	Swim6:30～ 高田 桑島	OFF
11	12	13	14	15	16	17
自主練	筋トレ16:30～ 向畑 山田	Swim5:30～ 天木 畠中	自主練	Swim5:30～ 高橋 藤井	Swim6:30～ 現役ミーティング 丸岡 高田	OFF
18	19	20	21	22	23	24
Swim18:00～ 山田 高橋	筋トレ16:30～ 畠中 増野	Swim5:30～ 藤井 天木	自主練	期末試験期間 自主練	Swim6:30～ 増野 末次	OFF
25	26	27	28	29	30	31
					Swim6:30～ 桑島 向畑	県公欽 (任意)

※1月は NAP にてスイム、山口大学にて筋トレを行う。

○ 1月の予定 ○

15～17, 29～31日 施設利用禁止

22日～2月3日 期末試験期間により自主練

31日 県公欽