

2021年 12月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		Swim5:30～ ブログ:丸岡 BBSじゃんけん		Swim5:30～ 天木 じゃんけん	Swim6:30～ ブログ:松尾 BBS:石川	OFF
6	7	8	9	10	11	12
Swim18:00～ 渡邊 乙部	筋トレ 18:00～ 矢野 松尾	Swim5:30～ 山口 渡邊	自主練	Swim6:00～ 丸岡 矢野	Swim6:30～ 天木 山口	県ジュニア
13	14	15	16	17	18	19
振り返り 高橋 丸岡	筋トレ 18:00～ 山田 天木	Swim5:30～ 志和 石川	自主練	Swim5:30～ 石川 志和	Swim6:30～ 山口 乙部	OFF
20	21	22	23	24	25	26
Swim18:00～ 矢野 松尾	筋トレ 18:00～ 乙部 渡邊	Swim5:30～ 松尾 矢野	自主練	Swim5:30～ 渡邊 山口	Swim6:30～ 高橋 丸岡	OFF
27	28	29	30	31	1	2
		Swim5:30～				
3	4	5	6	7	8	9
		Swim5:30～				

※12月はNAPにてスイム、山口大学にて筋トレを行う。

- 12月の予定 ○
 12日 県ジュニア
 13日 現ミ