

2022年 1月

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

※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 ○

22日 現ミ

テスト週間は各自調節して休むこと。土曜日は参加必須。