

## 2022年 5月

月	火	水	木	金	土	日
			28	29	30	1
			自主練	自主練	自主練	自主練
2	3	4	5	6	7	8
Swim 18:00～ Blog:天木 BBS:石川	Swim6:30～ 渡邊 志和	Swim 6:30～ Swim13:00～	OFF	Swim5:30～ 矢野 松原	10:00～12:00 山口 松尾	Swim10:00～ レペ
9	10	11	12	13	14	15
Swim18:00～ 丸岡 天木	自主練 松尾 渡邊	Swim5:30～	OFF 交流会	Swim5:30～ 松原 丸岡	Swim6:30～ 現ミ 高橋 じゃんけん	郡市
16	17	18	19	20	21	22
OFF	Dry18:00～ 交流会 志和 松尾	Swim5:30～	OFF	Swim5:30～ 山田 松原	Swim6:00～ プール掃除 9:00～ 石川 高橋	OFF
23	24	25	26	27	28	29
Swim18:00～ 天木 山口	Dry 18:00～ 渡邊 天木	Swim 5:30～	OFF	Swim5:30～ 矢野 志和	Swim6:30～ 中国春季 山口 石川	中国春季
30	31	1	2	3	4	5
Swim18:00～ 丸岡 渡邊	Dry18:00～ (Swim)	Swim		Swim	Swim	OFF

※5月はNAPにてスイム、山口大学にて筋トレを行う。

○ 5月の予定 ○

15日 郡市(全員) 28.29日 中国春季

交流会 4/26 5/12 5/17

プール掃除予定 5/21

大学プール練開始 30日 or 1日

7,8日 きらら練

Dry 体幹、腹筋などを主に。