

## 2022年 10月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
			Blog: BBS:		6:30~9:00 坂下 薬師寺	OFF (県スプリント)
3	4	5	6	7	8	9
18:00~20:30 松原 渡邊	陸トレ 18:00 矢野 山口	5:30~8:00 志和 松尾	OFF	5:30~8:00 橋本 坂元	6:30~9:00 川村 濱崎	OFF
10	11	12	13	14	15	16
18:00~20:30 渡邊 三嶋	陸トレ 18:00 坂元 矢野	5:30~8:00 三宅 松原	OFF	5:30~8:00 山口 濱崎	6:30~9:00 現ミ 橋本 川村	OFF
17	18	19	20	21	22	23
18:00~20:30 濱崎 志和	陸トレ 18:00 三嶋 三宅	5:30~8:00 川村 渡邊	OFF	5:30~8:00 石川 松尾	6:30~9:00 薬師寺 山口	中四国学生秋季 (松山)
24	25	26	27	28	29	30
OFF 現ミ 矢野 松原	陸トレ 18:00 川村 坂元	5:30~8:00 橋本 濱崎	OFF	5:30~8:00 三宅 志和	6:30~9:00 松尾 三嶋	OFF
31						
18:00~20:30 坂下 渡邊						

※10月はNAPにてスイム練、大学プールにて陸トレを行う。

○ 10月の予定 ○

- 2日：山口県スプリント水泳競技大会
- 15日：現役ミーティング
- 23日：中国四国学生秋季水泳記録会(松山)
- 24日：現役ミーティング・反省会