

2022年 11月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
Blog: BBS:	陸トレ 18:00 三嶋 川村	5:30~8:00 坂元 矢野	OFF	5:30~8:00 松原 橋本	6:30~9:00 渡邊 志和	OFF (インドア)
7	8	9	10	11	12	13
18:00~20:30 山口 三宅	陸トレ 18:00 濱崎 松尾	5:30~8:00 葉師寺 坂下	OFF	5:30~8:00 橋本 三嶋	10:00~12:00 (きららプール) 松尾 坂元	OFF
14	15	16	17	18	19	20
18:00~20:30 矢野 葉師寺	陸トレ 18:00 三宅 渡邊	5:30~8:00 川村 濱崎	OFF	5:30~8:00 坂下 橋本	6:30~9:00 現ミ 志和 松原	OFF
21	22	23	24	25	26	27
18:00~20:30 葉師寺 川村	陸トレ 18:00 松尾 矢野	6:30~9:00 橋本 三宅	OFF	5:30~8:00 石川 三嶋	6:30~9:00 濱崎 山口	OFF
28	29	30				
18:00~20:30 山口 川村	陸トレ 18:00 渡邊 志和	5:30~8:00 坂元 坂下				

※11月はNAPにてスイム練、大学プールにて陸トレを行う。

○ 11月の予定 ○

6日:きららインドア・スイムミーティング

12日:きららプール練習

19日:現役ミーティング