

2022年 12月

Plus Ultra ~限界のその光へ~

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
Blog: BBS:			OFF	5:30~8:00 矢野 松原	6:30~9:00 三宅 渡邊	OFF
5	6	7	8	9	10	11
18:00~20:30 三嶋 橋本	陸トレ 18:00 松原 松尾	5:30~8:00 志和 山口	OFF	5:30~8:00 薬師寺 濱崎	6:30~9:00 坂下 川村	山口県ジュニア
12	13	14	15	16	17	18
OFF 反省会・現ミ 松尾 三嶋	陸トレ 18:00 渡邊 矢野	5:30~8:00 橋本 薬師寺	OFF	5:30~8:00 川村 坂下	6:30~9:00 山口 志和	OFF (みんな水)
19	20	21	22	23	24	25
18:00~20:30 松原 渡邊	陸トレ 18:00 濱崎 三宅	5:30~8:00 矢野 三嶋	OFF	5:30~8:00 石川 志和	6:30~9:00 松尾 薬師寺	OFF
26	27	28	29	30	31	
OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	

※12月はNAPにてスイム練、大学プールにて陸トレを行う。

○ 12月の予定 ○

11日：山口県ジュニア水泳競技大会

12日：現役ミーティング・反省会

18日：みんなの水泳記録会(福岡：総合西市民プール)