

2023年 1月

Plus Ultra ~限界のその先へ~

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

※1月はNAPにてスイム練、大学プールにて陸トレを行う。

○ 1月の予定 ○

21日:現役ミーティング

29日:山口県交歓水泳競技大会

24日~31日:テスト期間(土曜日のみ練習)