

2023年 7月		Plus Ultra ~限界のその先へ~				
月	火	水	木	金	土	日
			29	30	1	2
Blog BBS			16:30~ (18:10~) 橋本 三嶋	6:30~8:00 松尾 渡邊	中四インカレ	中四インカレ
3	4	5	6	7	8	9
反省会(18:00)	OFF (自主練)	OFF	OFF (自主練)	OFF (自主練)	OFF  (山口県選)	OFF  (山口県選)
10	11	12	13	14	15	16
16:30~ (18:10~) 薬師寺 松原	16:30~ (18:10~) 三宅 志和	OFF	16:30~ (18:10~) 淵上 住田	16:30~ (18:10~) 坂下 橋本	9:00~ 福原 濱崎	OFF
17	18	19	20	21	22	23
16:30~ (18:10~) 川村 松尾	16:30~ (18:10~) 井上 渡邊	OFF	16:30~ (18:10~) 矢野 吉田	16:30~ (18:10~) 平岡 三嶋	9:00~ 長代 淵上 現ミ	OFF
24	25	26	27	28	29	30
OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	9:00~ 三嶋 薬師寺	OFF  (山口JO夏季)
31						
OFF						

※7月は大学プールにてスイム練・陸トレを行う。

○ 7月の予定 ○

7月1・2日：中国四国学生選手権水泳競技大会(広島：ひろしんビッグウェーブ)

7月8・9日：山口県選手権水泳競技大会

7月22日：現役ミーティング

7月30日：全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会山口県予選会

※7月24日からはテスト期間のためオフ(土曜日のみ練習)