

# 12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1
						冬季公認 @京都アクアリーナ →
2	3	4	5	6	7	8
→	自主練		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練 6:30~	泳ぎ納め @神大 →
9	10	11	12	13	14	15
→	水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~ 忘年会		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練 6:30~	
16	17	18	19	20	21	22
水中練 15:00~	水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練 6:30~	
23	24	25	26	27	28	29
水中練 15:00~	水中練 6:30~ 陸トレ 10:30~		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		OFF	→
30	31	メモ	新年の練習は1/6(日)からです			
→	→					