

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3	4	5	6
	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~	秋の親睦合宿 →
7	8	9	10	11	12	13
→	水中練 6:30~ 陸トレ 10:30~		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練 6:30~	
14	15	16	17	18	19	20
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~	
21	22	23	24	25	26	27
水中練 15:00~ シャワー室掃除	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~	滋賀県立合宿 @ 和大 →
28	29	30	31	1	2	3
→	水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~			
4	5	メモ				
0						