

# 11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
					水中練 6:30~	
4	5	6	7	8	9	10
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~	
11	12	13	14	15	16	17
<b>和歌山市選手権 ◎秋葉山公園 県民水泳場</b>	<b>自主練</b>		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練 6:30~	
18	19	20	21	22	23	24
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~ <b>勤労感謝の日</b>	
25	26	27	28	29	30	1
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~		水中練 6:30~	
2	3	メモ				