

1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
		元日 OFF				
6	7	8	9	10	11	12
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~	水中練6:30~	
13	14	15	16	17	18	19
水中練 15:00~	陸トレ 9:30~ 成人の日		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練6:30~	県短 @秋葉山公園 県民水泳場
20	21	22	23	24	25	26
	自主練		水中練 6:30~ 陸トレ 16:45~		水中練6:30~	
27	28	29	30	31	1	2
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~			
3	4	メモ				