

# 3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
24	25	26	27	28	1	2
					水中練6:30～ 陸トレ10:30～	春室 @秋葉山公園県民水泳場
3	4	5	6	7	8	9
	OFF					
10	11	12	13	14	15	16
			水中練6:30～ 陸トレ10:30～	泳ぎ初め @和大		
17	18	19	20	21	22	23
水中練15:00～	水中練6:30～ 陸トレ10:30～		水中練6:30～ 陸トレ10:30～	春分の日	水中練6:30～ 陸トレ10:30～	
24	25	26	27	28	29	30
水中練15:00～	水中練6:30～ 卒コン		水中練6:30～ 陸トレ10:30～		水中練6:30～ 陸トレ10:30～	
31	1	メモ				
水中練15:00～ シャワー室掃除						