

# 1月2023

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