

12月2022

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1	2	3
			水中練 6:30~ 陸トレ		水中練 6:30~	
4	5	6	7	8	9	10
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~	
11	12	13	14	15	16	17
泳ぎ納め @PAL	水中練 6:30~		水中練 6:30~ 陸トレ		水中練 6:30~	冬季公認 @秋葉山
18	19	20	21	22	23	24
→	off		水中練 6:30~ 陸トレ		水中練 6:30~	
25	26	27	28	29	30	31
水中練 15:00~ 陸トレ シャワー室掃除	水中練 6:30~		水中練 6:30~ 陸トレ	off →		
1	2	×モ	新年の練習は1月6日（金）からです。 1月14日(土)15(日) 第52回県短水路選手権水泳競技大会			
	→					