

10 月

| 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 |
| | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ 陸トレ | | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 秋の親睦 水中練 15:00~ | スポーツの日 off | 水中練 7:00~ 陸トレ | | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 水中練 15:00~ | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ 陸トレ | | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ 陸トレ | | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ | |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 水中練 7:00~ | 水中練 7:00~ 陸トレ | | | | |
| 5 | 6 | メモ | 11月5日(日) 第29回和歌山市選手権@秋葉山 | | | |
| | | | | | | |