

TRASOL 2021年12月日程表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	swim	swim 6:00～7:45	swim 18:00～19:45	swim 18:00～19:45	swim 5:45～7:30	FTU強化練習会
	bike	bike 17:30～18:45	bike	bike	bike 9:00～11:00	
	run	run 19:00～20:00	run	run	run 11:00～12:00	
6	7	8	9	10	11	12
swim	swim 6:00～7:45	swim 6:00～7:45	swim 18:00～19:45	swim 18:00～19:45	swim 5:45～7:30	swim 7:00～9:00
bike	bike	bike 17:30～18:45	bike	bike	bike 9:00～11:00	bike
run	run	run 19:00～20:00	run	run	run 11:00～12:00	run 10:00～11:30
13	14	15	16	17	18	19
swim	swim 6:00～7:45	swim 6:00～7:45	swim 18:00～19:45	swim 18:00～19:45	swim 5:45～7:30	福岡県認定記録会
bike	bike	bike 17:30～18:45	bike	bike	bike	
run	run	run 19:00～20:00	run	run	run 8:30～9:30	
20	21	22	23	24	25	26
	swim 6:00～7:45	swim 6:00～7:45	swim 18:00～19:45	お休み	swim 5:45～7:30	お休み
	bike	bike	bike		bike	
	run	run	run		run	
27	28	29	30	31		
swim	お休み	swim	swim	お休み		
bike		bike	bike			
run		run	run			

* 変更の場合はご連絡いたします。

5,19,26,28日は県強化事業のためお休みします。

29,30日は行いますが別途連絡いたします。

寒さ対策をしっかりと行って、日々トレーニングを積み重ねましょう！！