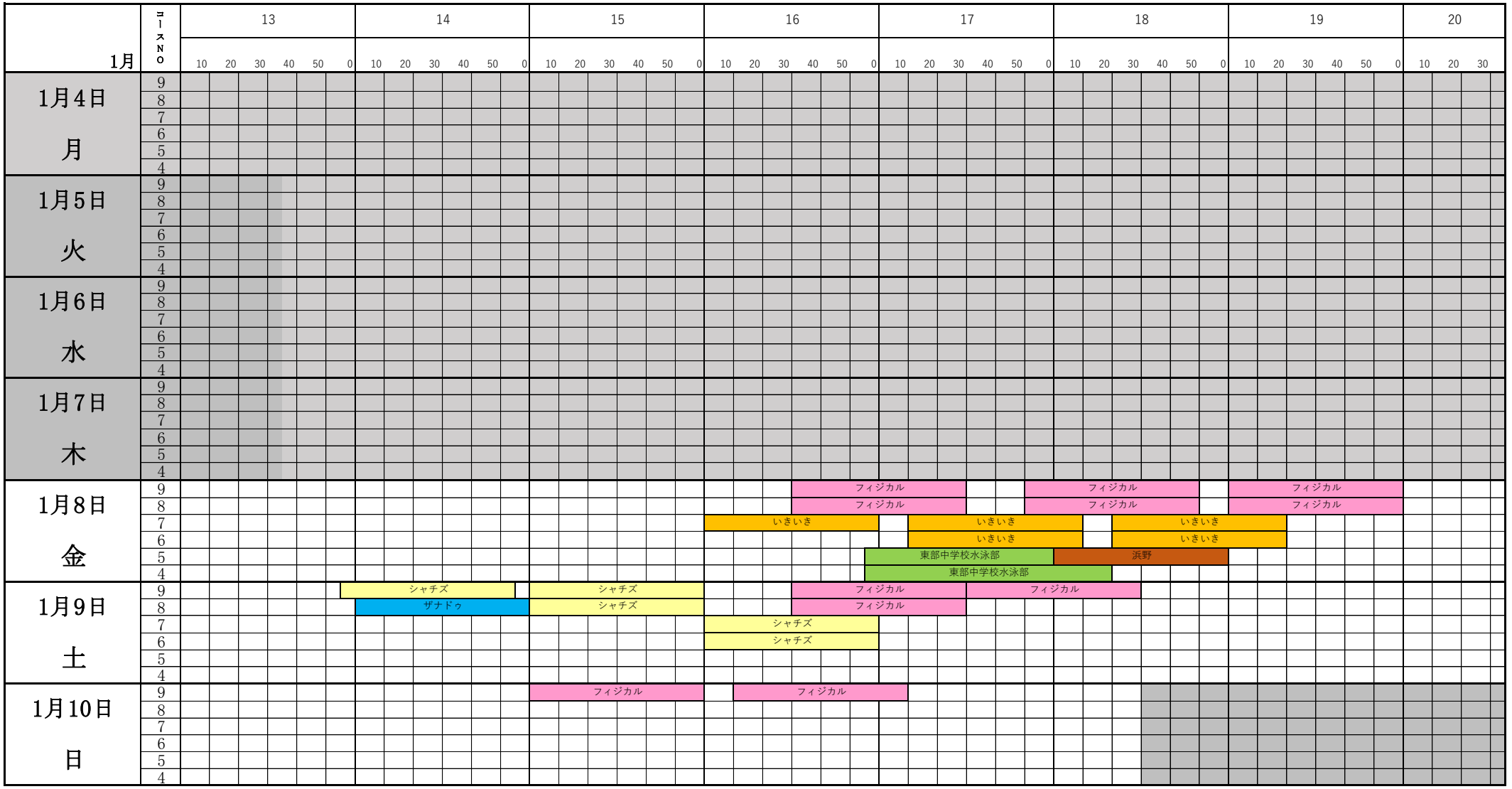
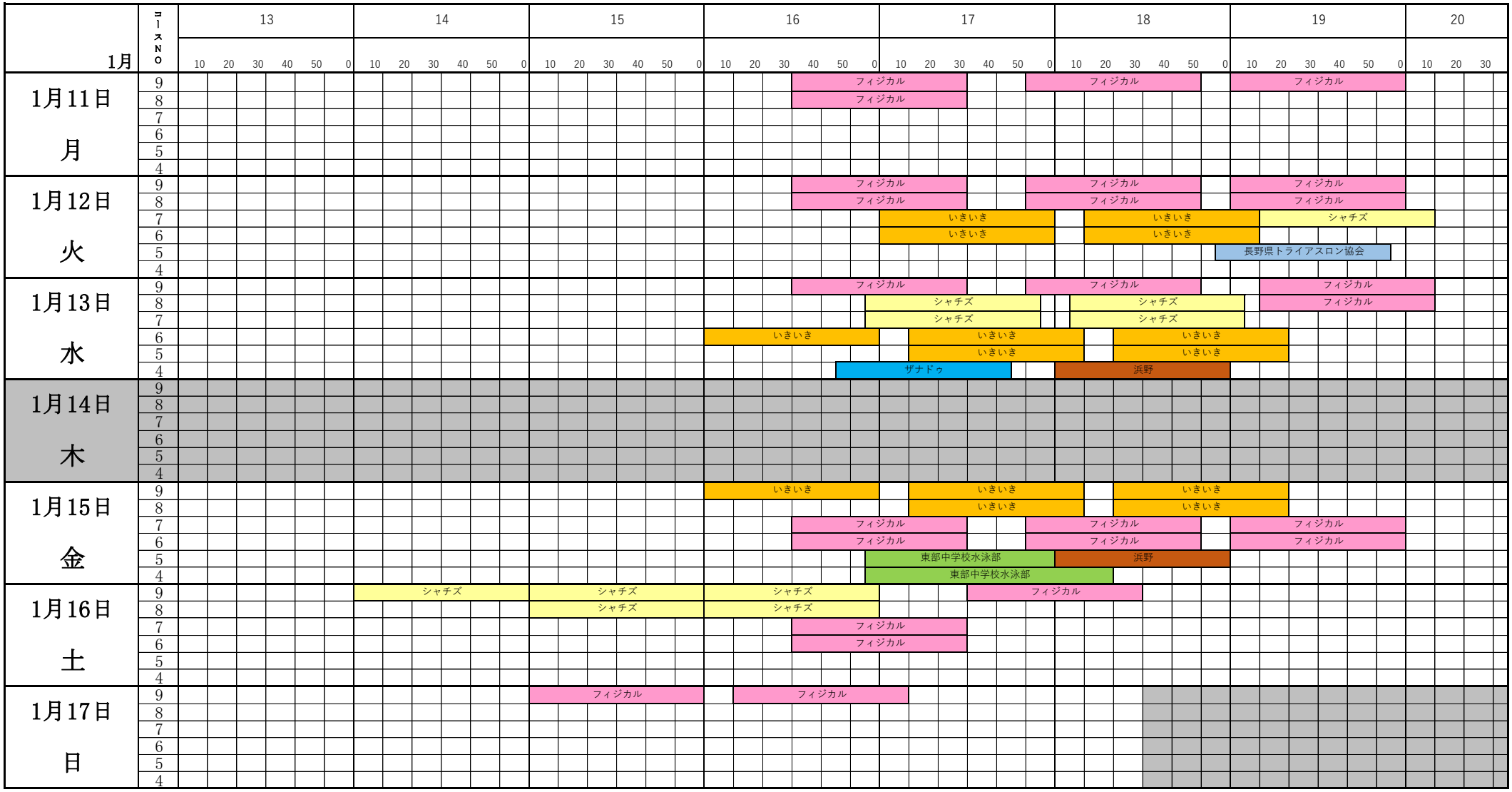
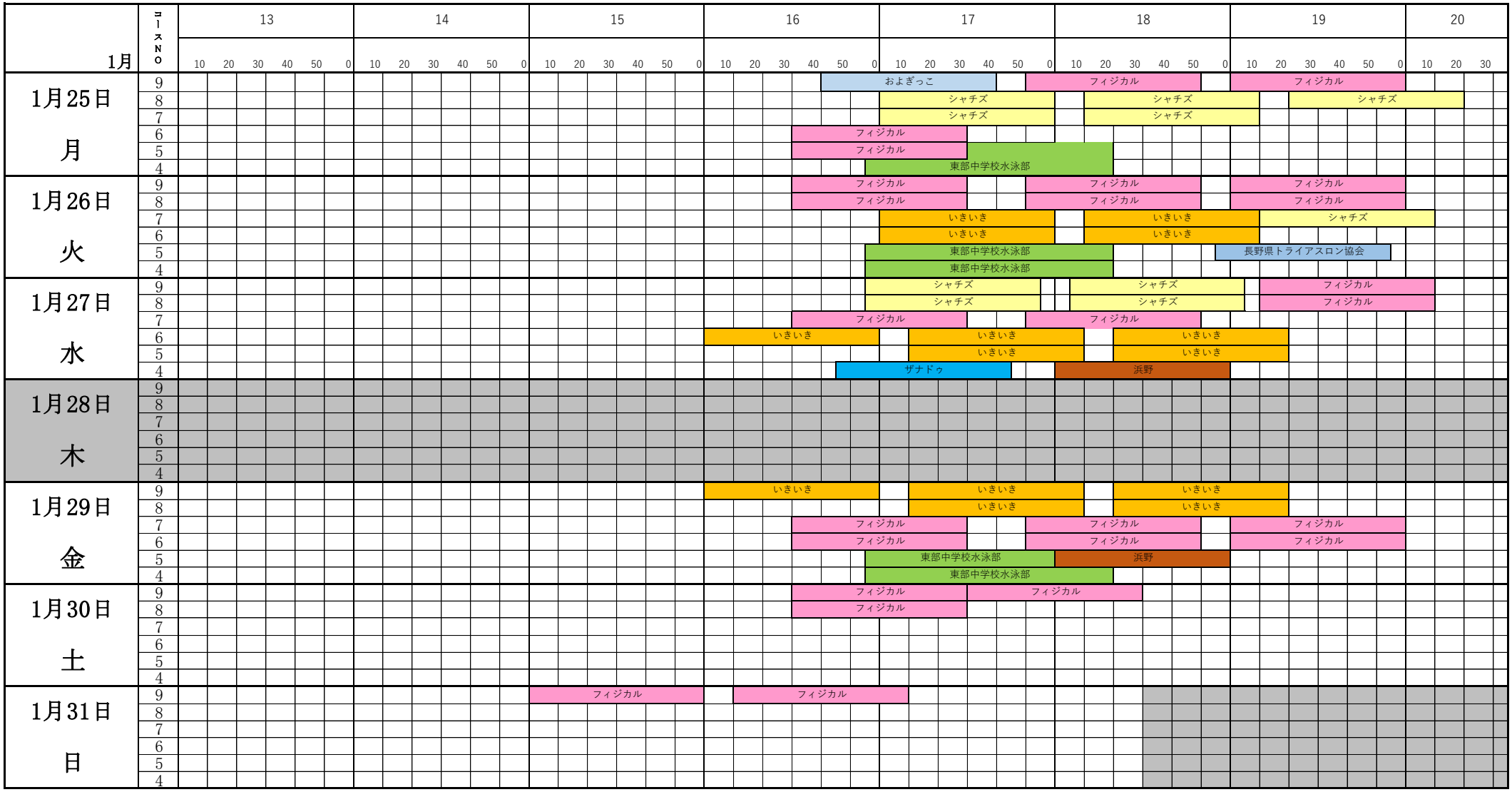

1月
コースNO
13
14
15
16
17
18
19
20
10 20 30 40 50 0
1月4日 月
1月5日 火
1月6日 水
1月7日 木
1月8日 金
1月9日 土
1月10日 日
9 8 7 6 5 4
フィジカル
いきいき
東部中学校水泳部
浜野
シャチズ
ザナドゥ


1月
コースNO
13
14
15
16
17
18
19
20
10 20 30 40 50 0
1月11日 月
1月12日 火
1月13日 水
1月14日 木
1月15日 金
1月16日 土
1月17日 日
9 8 7 6 5 4
フィジカル
いきいき
シャチズ
長野県トライアスロン協会
ザナドゥ
浜野
東部中学校水泳部

1月	コースNO	13						14						15						16						17						18						19						20					
		10	20	30	40	50	0	10	20	30	40	50	0	10	20	30	40	50	0	10	20	30	40	50	0	10	20	30	40	50	0	10	20	30	40	50	0	10	20	30	40	50	0	10	20	30
1月18日 月	9																									シャチズ							シャチズ							シャチズ							
	8																									シャチズ							シャチズ													
	7																						フィジカル							フィジカル							フィジカル									
	6																						フィジカル																						
	5																						およぎっこ																						
	4																						東部中学校水泳部																						
1月19日 火	9																									いきいき							いきいき							シャチズ							
	8																									いきいき							いきいき													
	7																						フィジカル							フィジカル							フィジカル									
	6																						フィジカル							フィジカル							フィジカル									
	5																									東部中学校水泳部															長野県トライアスロン協会							
	4																									東部中学校水泳部																						
1月20日 水	9																			いきいき						いきいき							いきいき													
	8																									いきいき							いきいき													
	7																						フィジカル							フィジカル											フィジカル					
	6																									シャチズ							シャチズ											フィジカル			
	5																									シャチズ							シャチズ													
	4																									ザナドゥ															浜野							
1月21日 木	9																																														
	8																																														
	7																																														
	6																																														
	5																																														
	4																																														
1月22日 金	9																						フィジカル							フィジカル							フィジカル									
	8																						フィジカル							フィジカル							フィジカル									
	7																			いきいき						いきいき							いきいき													
	6																									いきいき							いきいき													
	5																									東部中学校水泳部							浜野													
	4																									東部中学校水泳部																						
1月23日 土	9							シャチズ						シャチズ									フィジカル			フィジカル																					
	8													シャチズ									フィジカル																								
	7																			シャチズ																											
	6																			シャチズ																											
	5																																														
	4																																														
1月24日 日	9													フィジカル							フィジカル																												
	8																																														
	7																																														
	6																																														
	5																																														
	4																																														


1月
コースNO
13
14
15
16
17
18
19
20
10 20 30 40 50 0
1月25日 月
1月26日 火
1月27日 水
1月28日 木
1月29日 金
1月30日 土
1月31日 日
およぎっこ
フィジカル
シャチズ
いきいき
東部中学校水泳部
長野県トライアスロン協会
ザナドゥ
浜野