

部活動月間計画

2020年

7

月

女子ソフトテニス

部

日	曜	活動内容												
		活動	朝練	開始	終了	準備移動等(分)	活動時間休業日(分)	活動時間課業日(分)	休養日及び割振り日	内容	場所	対戦相手等		
1	水	○		16:20	17:20	20		50		練習	里コート			
2	木	○		16:20	17:20	20		50		練習	里コート			
3	金	OFF							休養日					
4	土	○		16:20	17:20	20		50		練習	里コート			
5	日	OFF							休養日					
6	月	○		15:20	18:15	55		120		練習	里コート			
7	火	OFF							休養日					
8	水	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
9	木	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
10	金	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
11	土	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
12	日	OFF							休養日					
13	月	○		15:20	18:15	55		120		練習	里コート			
14	火	OFF							休養日					
15	水	OFF							休養日					
16	木	OFF							休養日					
17	金	OFF							休養日					
18	土	OFF							休養日					
19	日	OFF							休養日					
20	月	OFF							休養日					
21	火	OFF							休養日					
22	水	○		14:30	17:30	60		120		練習	里コート			
23	木	AM		8:00	11:00	60	120			練習	里コート			
24	金	AM		8:00	11:00	60	120			練習	里コート			
25	土	AM		8:00	12:00	70	170			練習	里コート			
26	日	OFF							休養日					
27	月	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
28	火	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
29	水	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
30	木	○		16:20	18:15	45		70		練習	里コート			
31	金	OFF							休養日					
活動平均時間(分)						136.6667	76	実績確認					月	日