

部活動月間計画

2020年

10月

男子卓球部

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	木	OFF							休養日			
2	金	○		16:00	18:00	30	180	90		練習	体育館	
3	土	AM		8:30	12:00	30	180	90		練習	ランチルーム	
4	日	OFF							休養日			
5	月	○		15:00	17:00	30	180	90		練習	ランチルーム	
6	火	OFF							休養日			
7	水	○		16:00	18:00	30	180	90		練習	ランチルーム	
8	木	○		16:00	18:00	30	180	90		練習	体育館	
9	金	OFF							休養日			
10	土	OFF							休養日			
11	日	OFF							休養日			
12	月	OFF							休養日			
13	火	OFF							休養日			
14	水	OFF							休養日			
15	木	OFF							休養日			
16	金	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	体育館	
17	土	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	ランチルーム	
18	日	AM		8:30	12:00	30	180	90		練習	体育館	
19	月	AM		8:30	12:00	30	180	90		練習	ランチルーム	
20	火	○		15:00	17:00	30	180	60		練習	体育館	
21	水	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	ランチルーム	
22	木	OFF							休養日			
23	金	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	体育館	
24	土	AM		8:30	12:00	30	180	90		練習	ランチルーム	
25	日	OFF							休養日			
26	月	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	ランチルーム	
27	火	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	ランチルーム	
28	水	OFF							休養日			
29	木	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	体育館	
30	金	○		16:00	17:30	30	180	60		練習	体育館	
31	土	AM		8:30	12:00	30	180	90		練習	ランチルーム	
活動平均時間(分)						180	69	実績確認		月	日	