

部活動月間計画

2020 年

7 月

女子バスケットボール

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	○	×	16:00	17:00	30	×	30		練習	里中	
2	木	○	×	16:00	17:00	30	×	30		練習	里中	
3	金	OFF	×				×			休養日		
4	土	○	×	16:00	17:00	30	×	30		練習	里中	
5	日	OFF	×				×			休養日		
6	月	○	×	15:00	17:00	30	×	90		練習	里中	
7	火	OFF	×				×			休養日		
8	水	○	×	16:00	18:00	30	×	90		練習	里中	
9	木	○	×	16:00	18:00	30	×	90		練習	里中	
10	金	○	×	16:00	18:00	30	×	90		練習	里中	
11	土	○	×	16:00	18:00	30	×	30		練習	里中	
12	日	OFF	×				×			休養日		
13	月	○	×	15:00	17:00	30	×	90		練習	里中	
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	○	×	14:00	16:00	30	×	90		練習	里中	
23	木	PM	×	13:00	16:00	30	150	×		練習	里中	
24	金	AM	×	8:30	11:30	30	150	×		練習	里中	
25	土	AM	×	8:30	11:30	30	150	×		練習	里中	
26	日	OFF	×				×			休養日		
27	月	○	×	15:00	17:00	30	×	90		練習	里中	
28	火	○	×	16:00	18:00	30	×	90		練習	里中	
29	水	○	×	16:00	18:00	30	×	90		練習	里中	
30	木	○	×	16:00	18:00	30	×	90		練習	里中	
31	金	OFF	×				×			休養日		
活動平均時間(分)						150	72.85714	実績確認		月	日	