

部活動月間計画

2020 年

7 月

男子ソフトテニス

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		40		練習	里コート		
2	木			16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
3	金									休養日			
4	土									休養日			
5	日									休養日			
6	月			15:20	17:40	20		120		練習	里コート		
7	火									休養日			
8	水			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
9	木			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
10	金			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
11	土			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
12	日									休養日			
13	月			15:20	17:40	20		120		練習	里コート		
14	火									休養日			
15	水									休養日			
16	木									休養日			
17	金									休養日			
18	土									休養日			
19	日									休養日			
20	月									休養日			
21	火									休養日			
22	水			14:20	16:40	20		120		練習	里コート		
23	木			8:00	11:00	20		180		練習	里コート		
24	金			8:00	11:00	20		180		練習	里コート		
25	土			8:00	11:00	20		180		練習	里コート		
26	日									休養日			
27	月			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
28	火			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
29	水			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
30	木			16:20	18:00	20		80		練習	里コート		
31	金									休養日			
活動平均時間(分)							101	実績確認					月 日