

## 部活動月間計画

2020年

8

月

女子卓球

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	土	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
2	日	OFF							休養日			
3	月	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
4	火	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
5	水	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
6	木	AM		8:30	12:00	30	180			練習	ランチルーム	
7	金	OFF							休養日			
8	土	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
9	日	OFF							休養日			
10	月	AM		8:30	12:00	30	180			練習	ランチルーム	
11	火	OFF							休養日			
12	水	OFF							休養日			
13	木	OFF							休養日			
14	金	OFF							休養日			
15	土	OFF							休養日			
16	日	OFF							休養日			
17	月	AM		8:30	12:00	30	180			練習	ランチルーム	
18	火	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
19	水	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
20	木	AM		8:30	12:00	30	180			練習	ランチルーム	
21	金	OFF							休養日			
22	土	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
23	日	OFF							休養日			
24	月	○		15:30	17:30			120		練習	体育館	
25	火	○		16:30	18:00			90		練習	ランチルーム	
26	水	○		16:30	18:00			90		練習	体育館	
27	木	○		16:30	18:00			90		練習	ランチルーム	
28	金	OFF							休養日			
29	土	PM		13:00	16:30	30	180			練習	ランチルーム	
30	日	AM		8:30	12:00	30	180			練習	ランチルーム	
31	月	OFF							休養日			
活動平均時間(分)						180	97.5		実績確認	月	日	