

部活動月間計画

2020年

9

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	火	○		15:20	17:40	20		120		練習	里コート			
2	水	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
3	木	OFF							休養日					
4	金	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
5	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート			
6	日	OFF							休養日					
7	月	OFF							休養日					
8	火	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
9	水	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
10	木	OFF							休養日					
11	金	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
12	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート			
13	日	OFF							休養日					
14	月	○		15:20	17:40	20		120		練習	里コート			
15	火	OFF							休養日					
16	水	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
17	木	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
18	金	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
19	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート			
20	日	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート			
21	月	OFF							休養日					
22	火	OFF							休養日					
23	水	OFF							休養日					
24	木	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
25	金	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
26	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート			
27	日	OFF							休養日					
28	月	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
29	火	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
30	水	○		16:20	18:15	20		100		練習	里コート			
1	木													
活動平均時間(分)						160	103	実績確認					月	日