

部活動月間計画

2020 年

10 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	木	OFF							休養日			
2	金	○		16:20	18:15	20		100			里コート	
3	土	AM		8:00	11:30	20	180				里コート	
4	日	OFF							休養日			
5	月	○		15:20	17:40	20		120			里コート	
6	火	OFF							休養日			
7	水	○		16:20	18:15	20		100			里コート	
8	木	○		16:20	18:15	20		100			里コート	
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	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
17	土	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
18	日	AM		8:00	11:30	20	180				里コート	
19	月	OFF									里コート	
20	火	○		15:20	17:40	20		120			里コート	
21	水	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
22	木	OFF							休養日			
23	金	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
24	土	AM		8:00	11:30	20	180				里コート	
25	日	OFF							休養日			
26	月	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
27	火	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
28	水	OFF							休養日			
29	木	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
30	金	○		16:20	17:50	20		70			里コート	
31	土	AM		8:00	11:30	20	180				里コート	
活動平均時間(分)					180	85		実績確認	月 日			