

## 部活動月間計画

2020年

11

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	日	OFF								休養日			
2	月	OFF								休養日			
3	火	AM		8:30	12:00	30	180			練習試合	ランチルーム	青木中	
4	水	○		15:00	17:00	30		120		練習	体育館		
5	木	○		15:00	17:00	30		120		練習	ランチルーム		
6	金	○		15:00	17:00	30		120		練習	ランチルーム		
7	土	AM		8:30	12:00	30	180			練習試合	ランチルーム	東中	
8	日	OFF								休養日			
9	月	○		15:30	17:30	30		120		練習	体育館		
10	火	OFF								休養日			
11	水	○		15:00	17:00	30		120		練習	体育館		
12	木	○		15:00	17:00	30		120		練習	ランチルーム		
13	金	○		15:00	17:00	30		120		練習	ランチルーム		
14	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	体育館		
15	日	OFF								休養日			
16	月	○		15:30	17:00	30		90		練習	体育館		
17	火	○		16:30	17:00	30		90		練習	体育館		
18	水	○		16:30	17:00	30		90		練習	体育館		
19	木	○		16:30	17:00	30		90		練習	ランチルーム		
20	金	OFF								休養日			
21	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	体育館		
22	日	OFF								休養日			
23	月	AM		8:00	11:30	30	180			練習	体育館		
24	火	OFF								休養日			
25	水	○		16:30	17:00	30		90		練習	体育館		
26	木	OFF								休養日			
27	金	OFF								休養日			
28	土	OFF								休養日			
29	日	OFF								休養日			
30	月	OFF								休養日			
1	火	OFF								休養日			
活動平均時間(分)						180	107.5	実績確認		月	日		