

部活動月間計画

2020年

12

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	火	OFF							休養日			
2	水	OFF							休養日			
3	木	OFF							休養日			
4	金	○		15:30	17:00	30		90		練習	ランチルーム	
5	土	AM		8:30	12:00	30	180			練習試合	ランチルーム	上青木中
6	日	OFF							休養日			
7	月	OFF							休養日			
8	火	○		16:30	17:00	30		90		練習	体育館	
9	水	○		15:30	17:00	30		90		練習	体育館	
10	木	○		15:30	17:00	30		90		練習	ランチルーム	
11	金	○		15:30	17:00	30		90		練習	ランチルーム	
12	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	体育館	
13	日	1日		8:00	17:00	30	510			大会	芝SC	新人代替大会
14	月	○		15:30	17:00	30		90		練習	体育館	
15	火	○		16:30	17:00	30		90		練習	ランチルーム	
16	水	OFF							休養日			13日分
17	木	OFF							休養日			
18	金	○		16:30	17:00	30		90		練習	ランチルーム	
19	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	ランチルーム	
20	日	AM		8:30	12:00	30	180			練習試合	ランチルーム	幸並中
21	月	OFF							休養日			20日分
22	火	○		15:30	17:00	30		90		練習	体育館	
23	水	○		14:30	16:30	30		120		練習	ランチルーム	
24	木	OFF							休養日			
25	金	○		16:30	17:00	30		90		練習	ランチルーム	
26	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	体育館	
27	日	1日		8:00	17:00	30	510			大会	芝SC	新人代替大会
28	月	OFF							休養日			
29	火	OFF							休養日			
30	水	OFF							休養日			
31	木	OFF							休養日			
活動平均時間(分)						274.2857	92.72727		実績確認	月	日	