

令和4年度1月

活動計画

学校名	運動部名
希望が丘高等特別支援学校	ウエイトリフティング部

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間		時間計	活動種別	
1	日		～			
2	月		～			
3	火		～			
4	水		～			
5	木		～			
6	金		～			
7	土		～			
8	日		～			
9	月		～			
10	火		～			
11	水		～			
12	木		～			
13	金		～			
14	土		～			
15	日		～			
16	月		～			
17	火	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
18	水	15:30	～	17:00	1:30	①練習 (校内)
19	木	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
20	金	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
21	土	8:30	～	11:00	2:30	①練習 (校内)
22	日		～			
23	月	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
24	火	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
25	水	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
26	木		～			
27	金	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
28	土	8:30	～	11:00	2:30	①練習 (校内)
29	日		～			
30	月	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
31	火	16:00	～	17:00	1:00	①練習 (校内)
行事等						