

令和5年度7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

7 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	土		~			
2	日		~			
3	月		~			
4	火	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
5	水		~			
6	木	15:30	~	17:00	1:30	①練習 (校内)
7	金	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
8	土	8:30	~	11:00	2:30	①練習 (校内)
9	日		~			
10	月	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
11	火	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
12	水	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
13	木		~			
14	金	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
15	土		~			
16	日		~			
17	月		~			
18	火	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
19	水	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)
20	木		~			
21	金		~			
22	土		~			
23	日		~			
24	月	9:00	~	11:00	2:00	①練習 (校内)
25	火	9:00	~	11:00	2:00	①練習 (校内)
26	水	9:00	~	11:00	2:00	①練習 (校内)
27	木		~			
28	金	9:00	~	11:00	2:00	①練習 (校内)
29	土		~			
30	日		~			
31	月	9:00	~	11:00	2:00	①練習 (校内)
行事等						