

令和5年度9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

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