

令和5年度10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

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