

令和5年度11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

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