

令和6年度12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

12 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	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)	
10	火	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)	
11	水	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)	
12	木	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)	
13	金	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)	
14	土		~				
15	日	7:30	~	15:00	7:30	①練習 (校内)	#REF!
16	月		~				
17	火	16:00	~	17:00	1:00	①練習 (校内)	
18	水		~				
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		~				
22	日		~				
23	月		~				
24	火		~				
25	水	8:30	~	11:00	2:30	①練習 (校内)	
26	木	8:30	~	11:00	2:30	①練習 (校内)	
27	金	8:30	~	11:00	2:30	①練習 (校内)	
28	土		~				
29	日		~				
30	月		~				
31	火		~				
行事等							