令和7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

11 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

	曜	活動予定						
日		網	練習時間 時				活動種別	大会名等
1	土		~					
2			~					
3	月		~					
4	火		~					
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		~					
9		8:50	~	17:00	8:10	⑥大会	(その他)	
10	月		~					
11	火	16:00	\sim	17:00	1:00	①練習	(校内)	
12	水		~					
13	木	15:30	~	17:00	1:30	①練習	(校内)	
14	金		~					
15	土		\sim					
16			~					
17	月		~					
18	火		~					
19	水		~					
20	木		~					
21	金		~					
22	土		\sim					
23			~					
24	月		~					
25	火		~					
26	水		~					
27	木		~					
28	金		~					
29	土		~					
30			~					
			\sim					
行事等								