

令和8年度7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

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