

令和5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部 |

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 | 金 | | ～ | | | |
| 2 | 土 | | ～ | | | |
| 3 | 日 | | ～ | | | |
| 4 | 月 | | ～ | | | |
| 5 | 火 | | ～ | | | |
| 6 | 水 | | ～ | | | |
| 7 | 木 | | ～ | | | |
| 8 | 金 | | ～ | | | |
| 9 | 土 | | ～ | | | |
| 10 | 日 | | ～ | | | |
| 11 | 月 | | ～ | | | |
| 12 | 火 | 16:00 | ～ | 17:00 | 1:00 | ①練習（校内） |
| 13 | 水 | 16:00 | ～ | 17:00 | 1:00 | ①練習（校内） |
| 14 | 木 | | ～ | | | |
| 15 | 金 | | ～ | | | |
| 16 | 土 | | ～ | | | |
| 17 | 日 | | ～ | | | |
| 18 | 月 | | ～ | | | |
| 19 | 火 | | ～ | | | |
| 20 | 水 | | ～ | | | |
| 21 | 木 | 15:30 | ～ | 17:00 | 1:30 | ①練習（校内） |
| 22 | 金 | | ～ | | | |
| 23 | 土 | | ～ | | | |
| 24 | 日 | | ～ | | | |
| 25 | 月 | | ～ | | | |
| 26 | 火 | | ～ | | | |
| 27 | 水 | | ～ | | | |
| 28 | 木 | | ～ | | | |
| 29 | 金 | | ～ | | | |
| 30 | 土 | | ～ | | | |
| 31 | 日 | | ～ | | | |
| 行事等 | | | | | | |