

令和元年度 **10** 月 活動計画

部活動名	ウエイトリフティング部	代表顧問名	川崎さと美
------	--------------------	-------	-------

日	曜	公式戦・練習試合・合宿等	平日の練習		考査前 (中)練習	休日の活動		休養日	備考
			朝練習	平常練習		午前	午後		
1	火	国体	○	○					
2	水	↓	○	○					
3	木	↓	○	○					
4	金	↓	○	○					
5	土	↓ 学校説明会	○	○					
6	日	↓						○	
7	月		○	○					
8	火	2年生修学旅行	○						
9	水	↓	○						
10	木	↓	○						
11	金	↓	○						
12	土				○				午後
13	日							○	
14	月				○				午前(希望者のみ)
15	火	中間考査①			○				
16	水	中間考査②			○				
17	木	中間考査③			○				
18	金	中間考査④		○					
19	土	両丹駅伝					○		
20	日							○	
21	月		○	○					
22	祝					○	○		
23	水		○	○					
24	木		○	○					
25	金		○	○					
26	土	秋季大会(女子)							
27	日	秋季大会(男子)							
28	月		○					○	
29	火		○	○					
30	水		○	○					
31	木		○	○					

月間休養日合計	4	日
---------	----------	---