

令和5年度 **4** 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	土					○			
2	日					○			
3	月					○	○		
4	火							○	
5	水					○			
6	木					○			
7	金					○	○		
8	土							○	
9	日					○	○		
10	月		○	○					始業式
11	火		○	○					入学式
12	水		○	○					
13	木		○	○					
14	金		○	○					
15	土					○	○		
16	日							○	
17	月		○	○					
18	火		○	○					
19	水		○	○					
20	木	全日本選手権(山梨県)	○	○					
21	金	↓	○	○					
22	土	↓				○	○		
23	日	↓						○	
24	月		○	○					
25	火		○	○					
26	水		○	○					
27	木		○	○					
28	金		○	○					
29	土	春季大会(京都市)				○	○		
30	日	春季大会(京都市)				○	○		

月間休養日合計	<b>4</b>	日
---------	----------	---