

令和5年度 **5** 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	月							○	
2	火		○	○					
3	水	京都府強化練習会(選抜選手)				○	○		
4	木	↓				○	○		
5	金	↓				○	○		
6	土							○	
7	日					○	○		
8	月		○	○					
9	火		○	○					
10	水		○	○					
11	木		○	○					
12	金		○	○					
13	土					○	○		
14	日							○	
15	月		○	○					
16	火		○	○					
17	水		○		○				
18	木		○		○				
19	金		○		○				
20	土				○				
21	日							○	
22	月		○		○				
23	火		○		○				
24	水				○				中間考査①
25	木				○				中間考査②
26	金			○					中間考査③
27	土					○	○		
28	日							○	
29	月		○	○					
30	火		○	○					
31	水		○	○					

月間休養日合計	5	日
---------	---	---