

令和5年度 **7** 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			○					期末考査③
4	火		○	○					
5	水		○	○					
6	木		○	○					
7	金		○	○					
8	土	京都府知事杯(女子)							
9	日	京都府知事杯(女子)							
10	月		○	○					
11	火							○	
12	水		○	○					
13	木		○	○					
14	金		○	○					
15	土						○		
16	日							○	
17	月					○	○		
18	火		○	○					
19	水		○	○					
20	木		○	○					
21	金					○	○		
22	土					○			
23	日							○	
24	月					○			
25	火					○			
26	水					○			
27	木					○			
28	金					○			
29	土					○	○		
30	日					○	○		
31	月							○	

月間休養日合計	5	日
---------	---	---