

令和5年度 **9** 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	金		○						
2	土					○	○		
3	日							○	
4	月		○	○					
5	火		○	○					海洋祭(文化祭)
6	水							○	海洋祭(体育祭)
7	木		○	○					
8	金		○	○					
9	土					○	○		
10	日							○	
11	月		○	○					
12	火		○	○					
13	水		○	○					
14	木		○	○					
15	金		○	○					
16	土	国体強化練習会(宮津天橋)				○	○		不参加者午前練習
17	日	↓				○	○		不参加者午前練習
18	月	↓				○	○		不参加者休養日
19	火		○	○					
20	水		○	○					
21	木		○	○					
22	金		○	○					
23	土					○	○		
24	日							○	
25	月		○	○					
26	火		○	○					
27	水		○	○					
28	木		○	○					
29	金		○	○					
30	土	国体強化練習会(宮津天橋)				○	○		不参加者午前練習

月間休養日合計	4	日
---------	---	---