

令和5年度 1 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		考查前 (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	愛媛県合宿(一部生徒)						○	
3	水	↓						○	
4	木	↓						○	
5	金	韓国新星大学合宿(一部生徒)						○	
6	土	↓				○			
7	日	↓				○			
8	月	↓						○	
9	火	↓	○	○					始業式
10	水	↓	○	○					
11	木	↓	○	○					
12	金		○	○					
13	土	近畿選抜大会				○			
14	日	↓						○	
15	月		○	○					
16	火		○	○					
17	水		○	○					
18	木		○	○					
19	金		○	○					
20	土	最終選考会(一部生徒)				○	○		
21	日							○	
22	月		○	○					
23	火		○	○					
24	水		○	○					
25	木		○	○					
26	金		○	○					
27	土					○	○		
28	日							○	
29	月		○	○					
30	火		○	○					

月間休養日合計	9	日
---------	---	---