

令和5年度 **2**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	木		○	○					
2	金		○	○					
3	土					○	○		
4	日							○	
5	月		○	○					
6	火		○	○					
7	水		○	○					
8	木		○	○					
9	金	山梨県合同練習会(放課後出発)1部生徒	○	○					
10	土	↓				○			
11	日	↓						○	
12	月	↓						○	
13	火		○	○					
14	水		○						
15	木							○	前期選抜
16	金		○	○					
17	土					○	○		
18	日							○	
19	月		○	○					
20	火		○	○					
21	水		○	○					
22	木		○	○					考査1週間前
23	金	全日本ジュニア(宇治市)1部生徒				○			
24	土	↓				○			
25	日	↓						○	
26	月		○		○				
27	火		○		○				
28	水		○		○				
29	木				○				学年末考査①

月間休養日合計	6	日
---------	----------	---