

令和5年度 **3** 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				○				卒業式
2	土				○				
3	日							○	
4	月				○				
5	火				○				
6	水				○				
7	木							○	中期選抜(休業日)
8	金		○	○					
9	土	鳥羽高校合同練習(一部生徒)				○	○		
10	日					○			
11	月		○	○					
12	火		○	○					
13	水							○	
14	木					○	○		生徒休業日
15	金					○	○		生徒休業日
16	土					○	○		
17	日							○	
18	月					○			生徒休業日
19	火		○	○					終業式
20	水					○	○		
21	木						○		入学予定者登校日
22	金					○			
23	土	全国選抜大会(石川県)				○			
24	日	↓						○	
25	月	↓						○	
26	火	↓				○			
27	水	↓				○			
28	木					○	○		
29	金					○	○		
30	土					○	○		
31	日					○	○		

月間休養日合計	6	日
---------	---	---