

令和6年度 **4** 月 活動計画

部活動名	<b>ウエイトリフティング部</b>	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	月					○			
2	火					○			
3	水					○	○		
4	木					○	○		
5	金	山梨県合同練習(山梨県日川高校)						○	
6	土	↓							
7	日	↓							
8	月			○					
9	火		○	○					
10	水		○	○					
11	木		○	○					
12	金		○	○					
13	土					○	○		
14	日							○	
15	月		○	○					
16	火		○	○					
17	水		○	○					
18	木		○	○					
19	金		○	○					
20	土							○	
21	日					○	○		
22	月		○	○					
23	火		○	○					
24	水		○	○					
25	木	全日本選手権	○	○					
26	金	↓	○	○					
27	土	↓				○	○		
28	日							○	
29	月					○	○		
30	火		○	○		○	○		

月間休養日合計	<b>4</b>	日
---------	----------	---