

令和6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	日					○			
2	月		○	○					
3	火		○	○					
4	水		○	○					
5	木		○	○					
6	金							○	
7	土	国スポ強化練習会(一部生徒)宮津天橋高校				○			
8	日	↓						○	
9	月		○	○					
10	火		○	○					
11	水		○	○					
12	木		○	○					
13	金		○	○					
14	土					○	○		
15	日							○	
16	月					○	○		
17	火		○	○					
18	水		○	○					
19	木		○	○					
20	金		○	○					強化練習会参加者休養日
21	土	国スポ強化練習会(一部生徒)宮津天橋高校				○			
22	日	↓						○	
23	月	↓						○	
24	火		○	○					強化練習会参加者休養日
25	水		○	○					
26	木		○	○					
27	金		○	○					
28	土							○	
29	日					○	○		
30	月		○	○					

月間休養日合計	6	日
---------	---	---