

令和6年度 **10** 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	火		○	○					
2	水		○	○					
3	木		○	○					
4	金		○	○					
5	土	国スポ(一部生徒)佐賀県				○	○		
6	日	↓						○	
7	月	↓	○	○					
8	火	↓	○	○					
9	水	↓	○	○					
10	木	↓	○	○					
11	金	↓	○	○					
12	土					○	○		
13	日							○	
14	月					○			
15	火				○				
16	水				○				
17	木				○				中間考査①
18	金				○				中間考査②
19	土					○			
20	日							○	
21	月			○					中間考査③
22	火		○	○					
23	水		○	○					
24	木		○	○					
25	金		○	○					
26	土					○	○		
27	日							○	
28	月		○	○					
29	火	韓国交流大会(一部生徒)	○	○					
30	水	↓	○	○					

月間休養日合計	4	日
---------	----------	---