

令和6年度 11 月 活動計画

部活動名	ウェ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		○	○					
2	土							○	
3	日					○	○		
4	月					○			
5	火							○	
6	水		○	○					
7	木		○	○					
8	金		○	○					
9	土	秋季大会(女子)京都市				○			
10	日	秋季大会(男子)京都市							
11	月							○	
12	火		○	○					
13	水		○	○					
14	木		○	○					
15	金		○	○					
16	土	亀山高校合同練習				○	○		
17	日	↓				○			
18	月		○	○					
19	火	レディースカップ(滋賀県)						○	
20	水	↓	○	○					
21	木	↓	○		○				
22	金		○		○				
23	土							○	
24	日				○				
25	月		○		○				
26	火		○		○				
27	水							○	
28	木				○				期末考査①
29	金				○				期末考査②
30	土				○				

月間休養日合計	6	日
---------	---	---