令和7年度 **4** 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	明石北高校合同練習(兵庫県明石北高校)						○	
6	日	↓						○	
7	月					○			
8	火		○	○					
9	水		○	○					
10	木		○	○					
11	金		○	○					
12	土					○	○		
13	日							○	
14	月		○	○					
15	火		○	○					
16	水		○	○					
17	木		○	○					
18	金		○	○					
19	土					○	○		
20	日							○	
21	月		○	○					
22	火		○	○					
23	水		○	○					
24	木		○	○					
25	金	全日本選手権	○	○					
26	土	↓				○			
27	日							○	
28	月		○						
29	火					○	○		
30	水		○	○		○	○		

月間休養日合計	6	日
---------	----------	---