

令和7年度 **5** 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	木		○	○					
2	金		○	○					
3	土	京都府強化練習会(宮津天橋・加悦谷)1日目				○	○		
4	日	京都府強化練習会(宮津天橋・加悦谷)2日目				○	○		
5	月	京都府強化練習会(宮津天橋・加悦谷)3日目				○	○		
6	火							○	
7	水		○	○					
8	木		○	○					
9	金		○	○					
10	土	春季大会(女子)GSユアサ				○			
11	日	春季大会(男子)GSユアサ						○	
12	月		○	○					
13	火		○	○					
14	水		○	○					
15	木		○	○					
16	金		○	○					
17	土					○	○		
18	日							○	
19	月		○	○					
20	火		○		○				
21	水		○		○				
22	木		○		○				
23	金		○		○				
24	土							○	
25	日				○				
26	月		○		○				
27	火				○				
28	水				○				
29	木			○					
30	金		○	○					
31	土		○	○					

月間休養日合計	4	日
---------	----------	---