

令和7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	土	宮城県合宿(一部生徒)				○			
2	日	↓						○	
3	月	↓				○			
4	火		○	○					
5	水		○	○					
6	木		○	○					
7	金		○	○					
8	土	京都府秋季大会(女子)				○			
9	日	京都府秋季大会(男子)							
10	月							○	
11	火		○	○					
12	水		○	○					
13	木		○	○					
14	金		○	○					
15	土					○	○		
16	日							○	
17	月		○	○					
18	火	レディースカップ(青森県)	○	○					
19	水	↓	○	○					
20	木	↓	○		○				
21	金		○		○				
22	土	山梨県合宿(一部生徒)			○				
23	日	↓						○	
24	月	↓						○	
25	火		○		○				
26	水		○		○				
27	木				○				期末考査①
28	金				○				期末考査②
29	土				○				
30	日							○	

月間休養日合計	6	日
---------	---	---