

令和8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	水					○			
2	木					○			
3	金					○			
4	土							○	
5	日					○	○		
6	月					○			
7	火					○			
8	水		○	○					始業式
9	木						○		入学式
10	金		○	○					
11	土					○			
12	日							○	
13	月		○	○					
14	火		○	○					
15	水		○	○					
16	木		○	○					
17	金		○	○					
18	土					○	○		
19	日							○	
20	月		○	○					
21	火		○	○					
22	水		○	○					
23	木		○	○					
24	金		○	○					
25	土					○	○		
26	日							○	
27	月		○	○					
28	火		○	○					
29	水					○	○		
30	木		○	○					

月間休養日合計	4	日
---------	----------	---