

令和8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	金		○	○					
2	土	京都府強化練習会(宮津天橋高校)				○	○	○	
3	日	↓(不参加者休養日)				○	○	○	
4	月	↓				○	○	○	
5	火							○	
6	水					○	○		
7	木		○	○					
8	金		○	○					
9	土					○	○		
10	日							○	
11	月		○	○					
12	火		○	○					
13	水		○	○					
14	木		○	○					
15	金		○	○					
16	土	京都府春季大会(女子)							
17	日	京都府春季大会(男子)							
18	月		○	○					
19	火		○		○				
20	水		○		○				
21	木		○		○				
22	金		○		○				
23	土				○				
24	日							○	
25	月		○		○				
26	火				○				中間考査①
27	水								
28	木			○					
29	金		○	○		○	○		
30	土					○	○		

月間休養日合計	6	日
---------	----------	---