

令和8年度 9 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	火		○	○					始業式
2	水		○	○					
3	木		○	○					
4	金		○	○					
5	土					○	○		
6	日							○	
7	月		○	○					
8	火		○	○					
9	水		○	○					
10	木		○	○					
11	金		○	○					
12	土	国スポ合宿(宮津天橋高校)通いで参加				○			
13	日	↓(一部生徒)						○	
14	月		○	○					
15	火		○	○					
16	水		○	○					
17	木		○	○					
18	金		○	○					
19	土	国スポ合宿(宮津天橋高校)通いで参加				○			
20	日	↓(一部生徒)						○	
21	月	↓						○	
22	火							○	
23	水							○	
24	木		○	○					
25	金		○	○					
26	土					○	○		
27	日							○	
28	月		○	○					
29	火		○	○					
30	水		○	○					

月間休養日合計	7	日
---------	---	---