

令和8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	日							○	
2	月		○	○					
3	火					○			
4	水		○	○					海洋祭
5	木		○	○					海洋祭
6	金		○	○					
7	土	秋季大会(女子)				○			
8	日	秋季大会(男子)							
9	月							○	
10	火		○	○					
11	水		○	○					
12	木		○	○					
13	金		○	○					
14	土					○	○		
15	日							○	
16	月		○	○					
17	火		○	○					
18	水	レディースカップ(宮崎県)	○	○					
19	木	↓	○		○				期末考査1週間前
20	金	↓	○		○				
21	土				○				
22	日							○	
23	月							○	
24	火				○				期末考査①
25	水				○				期末考査②
26	木				○				期末考査③
27	金	山梨県合宿(放課後出発)※希望者		○					期末考査④
28	土	↓				○			
29	日	↓						○	
30	月		○	○					

月間休養日合計	6	日
---------	---	---