

月間活動計画表

(男子ソフトテニス)部

12月

日	曜	活動内容	場 所	活動予定			活動日	休養日	
				開始時刻	～	終了時刻			活動時間
1	日	休み						○	
2	月	休み						○	
3	火	練習	学校	13:30	～	16:30	3	○	
4	水	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
5	木	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
6	金	練習	学校	16:00	～	19:00	3	○	
7	土	練習	学校	13:30	～	17:30	4	○	
8	日							○	
9	月	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
10	火	休み						○	
11	水	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
12	木	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
13	金	練習	学校	16:00	～	19:00	3	○	
14	土	練習	学校	9:00	～	13:00	4	○	
15	日	休み						○	
16	月	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
17	火	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
18	水	休み						○	
19	木	練習	学校	17:00	～	19:00	2	○	
20	金	練習	学校	16:00	～	19:00	3	○	
21	土	練習	学校	9:00	～	13:00	4	○	
22	日	休み						○	
23	月	練習	学校	13:30	～	16:30	3	○	
24	火	練習	学校	13:30	～	16:30	3	○	
25	水	練習	学校	13:30	～	16:30	3	○	
26	木	練習(ランのみ)	学校(栄養セミナー)	13:30	～	16:30	3	○	
27	金	練習	学校	13:30	～	16:30	3	○	
28	土	練習	学校	9:00	～	13:00	4	○	
29	日	休み						○	
30	月	休み						○	
31	火	休み						○	
計							59	21	10