

様式1

2021 年 1 月活動計画

柔道 部

今月の目標 体力・筋力の向上

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	金			0:00			0:00		
2	土			0:00			0:00		
3	日			0:00			0:00		
4	月	8:30	11:00	2:30			0:00	小鹿野町民武道館	
5	火	8:30	11:00	2:30			0:00	皆野中学校武道場	
6	水	8:30	11:00	2:30			0:00	皆野中学校武道場	
7	木			0:00			0:00		
8	金			0:00			0:00		
9	土	14:15	16:00	1:45			0:00	皆野中学校武道場	
10	日			0:00			0:00		
11	月	8:30	11:00	2:30			0:00	皆野中学校武道場	
12	火			0:00			0:00		
13	水	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
14	木	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
15	金	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
16	土	8:30	11:00	2:30			0:00	小鹿野町民武道館	
17	日			0:00			0:00		
18	月			0:00			0:00		
19	火	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
20	水	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
21	木			0:00			0:00		
22	金	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
23	土			0:00			0:00		
24	日	8:30	11:00	2:30			0:00	秩父文化体育センター	
25	月			0:00			0:00		
26	火	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
27	水	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
28	木	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
29	金	16:15	16:45	0:30			0:00	皆野中学校武道場	
30	土	8:30	11:00	2:30			0:00	小鹿野町民武道館	
31	日			0:00			0:00		
		合計		24:15	合計		0:00		