

様式1

2021 年 10 月活動計画

柔道 部

今月の目標 基礎体力の向上

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			0:00			0:00		
5	火			0:00			0:00		
6	水			0:00			0:00		
7	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 掃除	
8	金	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
9	土			0:00			0:00		
10	日			0:00			0:00		
11	月	15:30	17:00	1:30			0:00	皆野中武道場 通常練習	
12	火	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
13	水			0:00			0:00		
14	木	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
15	金	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
16	土	9:00	12:00	3:00			0:00	皆野中武道場 通常練習	
17	日			0:00			0:00		
18	月	15:30	17:00	1:30			0:00	皆野中武道場 通常練習	
19	火	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
20	水	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
21	木	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
22	金			0:00			0:00		
23	土			0:00			0:00		
24	日	9:00	12:00	3:00			0:00	皆野中武道場 通常練習	
25	月			0:00			0:00		
26	火	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
27	水	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
28	木			0:00			0:00		
29	金	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
30	土	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中武道場 通常練習	
31	日			0:00			0:00		
		合計		22:30	合計		0:00		