

様式1

2021 年 12 月活動計画

柔道 部

今月の目標 自分を鍛える

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	水	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
2	木			0:00			0:00	休養日	
3	金	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
4	土	8:30	16:00	7:30			0:00	神川中 北部強化練習会	
5	日	8:00	12:30	4:30			0:00	秩父文化体育センター 強化練習会	
6	月	15:20	17:00	1:40			0:00	皆野中 通常練習	
7	火	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
8	水	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
9	木	8:00	16:00	8:00			0:00	スポーツ交流大会 小鹿野武道館	
10	金	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
11	土	8:00	16:00	8:00			0:00	スポーツ交流大会 小鹿野武道館	
12	日			0:00			0:00		
13	月	15:20	17:00	1:40			0:00	皆野中 通常練習	
14	火			0:00			0:00	休養日	
15	水	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
16	木			0:00			0:00	休養日	
17	金	14:30	16:00	1:30			0:00	皆野中 通常練習	
18	土	8:00	12:00	4:00			0:00	皆野中 通常練習	
19	日	8:00	12:30	4:30			0:00	秩父文化体育センター 強化練習会	
20	月	14:30	16:00	1:30			0:00	皆野中 通常練習	
21	火	14:30	16:00	1:30			0:00	皆野中 通常練習	
22	水	14:30	16:00	1:30			0:00	皆野中 通常練習	
23	木			0:00			0:00	休養日	
24	金			0:00			0:00	休養日	
25	土	8:00	16:30	8:30			0:00	秩父文化体育センター 強化練習会	
26	日			0:00			0:00		
27	月	8:00	12:30	4:30			0:00	秩父文化体育センター 強化練習会	
28	火	9:00	16:00	7:00			0:00	新潟開志国際高校 強化練習会	
29	水			0:00			0:00		
30	木			0:00			0:00		
31	金			0:00			0:00		
		合計		69:50	合計		0:00		