

様式1

2022 年 2 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	火	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
2	水			0:00			0:00	休養日	
3	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
4	金			0:00			0:00	休養日	
5	土			0:00			0:00	休養日	
6	日			0:00			0:00	休養日	
7	月	15:20	17:00	1:40			0:00	皆野中 通常練習	
8	火			0:00			0:00	休養日	
9	水			0:00			0:00	休養日	
10	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
11	金			0:00			0:00	休養日	
12	土			0:00			0:00	休養日	
13	日			0:00			0:00	休養日	
14	月	15:20	17:30	2:10			0:00	皆野中 通常練習	
15	火	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中 通常練習	
16	水	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中 通常練習	
17	木			0:00			0:00		
18	金			0:00			0:00		
19	土			0:00			0:00		
20	日			0:00			0:00		
21	月			0:00			0:00		
22	火			0:00			0:00		
23	水			0:00			0:00		
24	木			0:00			0:00		
25	金	16:20	17:30	1:10			0:00	皆野中 通常練習	
26	土	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市強化練習会	
27	日	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市強化練習会	
28	月	15:20	17:30	2:10			0:00	皆野中 通常練習	
				0:00			0:00		
				0:00			0:00		
				0:00			0:00		
		合計		19:30	合計		0:00		