

様式1

2022 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	土	8:00	15:00	7:00			0:00	新人戦都市予選 小鹿野町武道場	
2	日			0:00			0:00	休養日	
3	月	15:20	17:00	1:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
4	火	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
5	水	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
6	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
7	金			0:00			0:00		
8	土			0:00			0:00		
9	日			0:00			0:00		
10	月			0:00			0:00		
11	火			0:00			0:00		
12	水	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 掃除	
13	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
14	金	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
15	土	13:00	16:00	3:00			0:00	郡市練習会 秩父文化体育センター	
16	日	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習会 秩父文化体育センター	
17	月	15:20	17:00	1:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
18	火	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
19	水			0:00			0:00	休養日	
20	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
21	金	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
22	土			0:00			0:00	文化祭	
23	日	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習会 秩父文化体育センター	
24	月			0:00			0:00	休養日	
25	火	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
26	水	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
27	木			0:00			0:00		
28	金	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
29	土	9:00	11:30	2:30			0:00	皆野中武道場 通常練習	
30	日	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習会 秩父文化体育センター	
31	月	15:20	17:00	1:40			0:00	皆野中武道場 通常練習	
		合計		37:30	合計		0:00		