

様式1

2022 年 10 月活動計画

野球

部

今月の目標

体力づくり 下半身の強化！！

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	7:00	15:00	8:00			0:00		
2	日			0:00			0:00		
3	月			0:00			0:00		
4	火	16:30	16:50	0:20			0:00		
5	水	16:30	16:50	0:20			0:00		
6	木	16:30	16:50	0:20			0:00		
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			0:00			0:00		
13	木	16:30	16:50	0:20			0:00		
14	金	16:30	16:50	0:20			0:00		
15	土	8:30	12:00	3:30			0:00		
16	日			0:00			0:00		
17	月	16:15	16:50	0:35			0:00		
18	火	16:30	16:50	0:20			0:00		
19	水	16:30	16:50	0:20			0:00		
20	木			0:00			0:00		
21	金			0:00			0:00		
22	土			0:00			0:00		
23	日	8:30	12:00	3:30			0:00		
24	月			0:00			0:00		
25	火	16:15	16:50	0:35			0:00		
26	水	16:15	16:50	0:35			0:00		
27	木			0:00			0:00		
28	金	16:15	16:50	0:35			0:00		
29	土	8:30	12:00	3:30			0:00		
30	日			0:00			0:00		
31	月			0:00			0:00		
		合計		23:10	合計		0:00		