

様式1

2022 年 12 月活動計画

女子バスケットボール 部

今月の目標 基礎の徹底と体力強化！！

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	木			0:00			0:00	OFF	
2	金	16:15	17:00	0:45			0:00	通常練習／グラウンド	
3	土	7:00	9:00	2:00			0:00	通常練習／体育館	
4	日			0:00			0:00	OFF	
5	月	15:15	17:00	1:45			0:00	通常練習／体育館	
6	火	16:15	17:00	0:45			0:00	通常練習／グラウンド	
7	水	16:15	17:00	0:45			0:00	通常練習／体育館	
8	木			0:00			0:00	OFF	
9	金	16:15	17:00	0:45			0:00	通常練習／体育館	
10	土	11:30	13:30	2:00			0:00	通常練習／グラウンド	
11	日	8:30	11:30	3:00			0:00	通常練習／体育館	
12	月	15:15	16:00	0:45			0:00	通常練習／グラウンド	
13	火			0:00			0:00	OFF	
14	水	16:15	17:00	0:45			0:00	通常練習／グラウンド	
15	木	16:15	17:00	0:45			0:00	通常練習／体育館	
16	金	15:15	16:00	0:45			0:00	通常練習／グラウンド	
17	土	7:45	12:00	4:15			0:00	練習試合／体育館	
18	日			0:00			0:00	OFF	
19	月	15:15	17:00	1:45			0:00	通常練習／体育館	
20	火	15:15	16:00	0:45			0:00	通常練習／グラウンド	
21	水	15:15	17:00	1:45			0:00	通常練習／体育館	
22	木	15:15	16:00	0:45			0:00	通常練習／グラウンド	
23	金			0:00			0:00	OFF	
24	土	7:00	9:00	2:00			0:00	通常練習／体育館	
25	日			0:00			0:00	OFF	
26	月	13:00	16:00	3:00			0:00	通常練習／体育館	
27	火	8:30	11:30	3:00			0:00	通常練習／体育館	
28	水			0:00			0:00	OFF	
29	木			0:00			0:00	OFF	
30	金			0:00			0:00	OFF	
31	土			0:00			0:00	OFF	
		合計		32:00	合計		0:00		