

様式1

2022 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	木			0:00			0:00	休養日	
2	金	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
3	土	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
4	日			0:00			0:00		
5	月	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
6	火	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
7	水	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
8	木			0:00			0:00	休養日	
9	金	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
10	土	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
11	日			0:00			0:00		
12	月	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
13	火	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
14	水	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
15	木			0:00			0:00	休養日	
16	金	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
17	土	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
18	日			0:00			0:00		
19	月	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
20	火	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
21	水	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
22	木	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
23	金			0:00			0:00	休養日	
24	土	9:00	15:00	6:00			0:00	秩父郡市合同練習会	
25	日			0:00			0:00	秩父郡市合同練習会	
26	月	9:00	12:00	3:00			0:00	学校練習	
27	火	9:00	12:00	3:00			0:00	学校練習	
28	水			0:00			0:00	休養日	
29	木			0:00			0:00	休養日	
30	金			0:00			0:00	休養日	
31	土			0:00			0:00	休養日	
		合計		35:10	合計		0:00		