

真岡西中学校卓球部練習計画

1 月

日	曜	時間帯	場 所	内 容
1	土			休養日
2	日			休養日
3	月			休養日
4	火			休養日
5	水			休養日
6	木	8:30 ~ 11:30	学校	練習
7	金			休養日
8	土			休養日
9	日	8:30 ~ 11:30	学校	練習
10	月	8:30 ~ 11:30	清原体育館・学校	県大会・練習
11	火	16:00 ~ 16:45	学校	練習
12	水			休養日
13	木	16:00 ~ 16:45	学校	練習
14	金	16:00 ~ 16:45	学校	練習
15	土	8:30 ~ 11:30	学校	練習試合
16	日			休養日
17	月	16:00 ~ 16:45	学校	練習
18	火	16:00 ~ 16:45	学校	練習
19	水	16:00 ~ 16:45	学校	練習
20	木	16:00 ~ 16:45	学校	練習
21	金			休養日
22	土	8:00 ~ 16:00	上川町体育館	白鷺杯
23	日			休養日
24	月	16:00 ~ 16:45	学校	練習
25	火	16:00 ~ 16:45	学校	練習
26	水	16:00 ~ 16:45	学校	練習
27	木	16:00 ~ 16:45	学校	練習
28	金			休養日
29	土	8:30 ~ 11:30	学校	練習
30	日			休養日
31	月	16:00 ~ 16:45	学校	練習

※都合により、変更する場合があります。

※1月の下校時間 17:00 時間を大切に行動しましょう。