

部活動計画(予定)

バレーボール	部	1	月
--------	---	---	---

※土日の活動時間は、準備・後片付け・休憩(およそ1時間)を加えた、集合から解散までの時間となります。

日	曜	予定						活動内容	活動場所	
		AM			PM		時間			
1	水		～			～			休養日	
2	木		～			～			休養日	
3	金		～			～			休養日	
4	土	8:00	～	12:00		～		4:00	練習	
5	日	8:00	～			～	16:00	8:00	練習試合	南河内第二中体育館
6	月	8:00	～	12:00		～		4:00	練習	
7	火		～			～			休養日	
8	水		～		15:50	～	16:40	0:50	練習	
9	木	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	
10	金	7:10	～	7:40	15:35	～	16:40	1:35	練習	
11	土	8:00	～	12:00		～		4:00	練習	
12	日	8:00	～			～	16:00	8:00	筑西市長杯	筑西市総合体育館
13	月		～			～			休養日	
14	火	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	
15	水	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	
16	木	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	放課後:体力作り
17	金	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	放課後:体力作り
18	土	8:00	～			～	16:00	8:00	練習試合	七井中体育館
19	日		～			～			休養日	
20	月	7:10	～	7:40	15:35	～	16:40	1:35	練習	
21	火	7:10	～	7:40	15:35	～	16:40	1:35	練習	
22	水		～		14:50	～	16:40	1:50	練習	
23	木	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	
24	金	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	放課後:体力作り
25	土	8:00	～	12:00		～		4:00	練習	
26	日		～			～			休養日	
27	月	7:10	～	7:40	15:35	～	16:55	1:50	練習	中学校説明会
28	火	7:10	～	7:40	15:35	～	16:55	1:50	練習	
29	水		～		14:50	～	16:55	2:05	練習	
30	木	7:10	～	7:40	15:35	～	16:55	1:50	練習	
31	金	7:10	～	7:40		～		0:30	練習	放課後:体力作り

月合計 59:00