

別紙4

令和2年度 12月 活動計画
部活動名【 水泳 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		計
1	火	休養日			～	
2	水	休養日			～	
3	木	休養日			～	
4	金	筋カトレーニング	学校	13:00	～ 14:30	1:30
5	土	休養日			～	
6	日	休養日			～	
7	月	休養日			～	
8	火	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
9	水	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:00	1:00
10	木	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
11	金	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
12	土	休養日			～	
13	日	休養日			～	
14	月	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
15	火	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
16	水	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:00	1:00
17	木	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
18	金	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
19	土	休養日			～	
20	日	休養日			～	
21	月	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
22	火	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
23	水	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
24	木	筋カトレーニング	学校	16:00	～ 17:30	1:30
25	金	休養日			～	
26	土	休養日			～	
27	日	休養日			～	
28	月	休養日			～	
29	火	休養日			～	
30	水	休養日			～	
31	木	休養日			～	

休養日計画	17日	活動時間計画	20:00
-------	-----	--------	-------