

別紙4

令和3年度 11月 活動計画
部活動名【 水泳部 】

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

休養日計画	15日	活動時間計画	23:00
-------	-----	--------	-------