

別紙 4

令和5年度 7月 活動計画
部活動名【 ハンドボール部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			計
1	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
2	日	通常練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
3	月	休養日			～		
4	火	通常練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
5	水	通常練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
6	木	休養日			～		
7	金	通常練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
8	土	通常練習	学校	11:00	～	14:00	3:00
9	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
10	月	休養日			～		
11	火	通常練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
12	水	通常練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
13	木	休養日			～		
14	金	通常練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
15	土	通常練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
16	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
17	月	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
18	火	休養日			～		
19	水	通常練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
20	木	休養日			～		
21	金	通常練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
22	土	通常練習	学校	11:00	～	14:00	3:00
23	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
24	月	休養日			～		
25	火	通常練習	学校	11:00	～	14:00	3:00
26	水	通常練習	学校	8:00	～	11:00	3:00
27	木	休養日			～		
28	金	通常練習	学校	13:00	～	16:00	3:00
29	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
30	日	通常練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
31	月	通常練習	学校	11:00	～	14:00	3:00

休養日計画	8日	活動時間計画	58:30
-------	----	--------	-------