

## 別紙 4

令和7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	火	練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
2	水	休養日			～		
3	木	練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
4	金	練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
5	土	練習	学校	11:00	～	14:00	3:00
6	日	練習	学校	8:00	～	12:00	4:00
7	月	練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
8	火	練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
9	水	休養日			～		
10	木	練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
11	金	練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
12	土	練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
13	日	練習	学校	13:00	～	17:00	4:00
14	月	練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
15	火	練習	学校	17:30	～	19:30	2:00
16	水	休養日			～		
17	木	練習	学校	16:10	～	17:00	0:50
18	金	練習	学校	12:00	～	15:00	3:00
19	土	練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
20	日	練習	学校	11:00	～	14:00	3:00
21	月	練習	学校	8:00	～	12:00	4:00
22	火	休養日			～		
23	水	練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
24	木	練習	学校	11:00	～	14:00	3:00
25	金	練習	学校	8:00	～	11:00	3:00
26	土	練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
27	日	練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
28	月	休養日			～		
29	火	練習	学校	14:00	～	17:00	3:00
30	水	練習	学校	11:00	～	14:00	3:00
31	木	練習	学校	8:00	～	11:00	3:00

休養日計画	5日	活動時間計画	65:10
-------	----	--------	-------