

2026 年

7 月

## 部活動名【 陸上部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			計	備考
1	水	練習	グラウンド	15:40	～	17:40	2:00	
2	木	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
3	金	休養日						
4	土	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
5	日	休養日						
6	月	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
7	火	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
8	水	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
9	木	休養日						
10	金	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
11	土	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
12	日	休養日						
13	月	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
14	火	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
15	水	練習	グラウンド	16:10	～	18:10	2:00	
16	木	休養日						
17	金	練習	グラウンド	13:30	～	15:30	2:00	
18	土	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
19	日	休養日						
20	月	休養日						
21	火	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
22	水	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
23	木	休養日						
24	金	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
25	土	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
26	日	休養日						
27	月	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
28	火	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
29	水	休養日			～			
30	木	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	
31	金	練習	グラウンド	9:00	～	11:00	2:00	

活動日	21日	活動時間計画	42:00
休養日	10日		