

熊本西高校部活動（計画）

令和2年度

部活動名【 ウエイトリフティング部 】

【10月】

日	曜	活動計画	練習内容等	活動時間（実績：実時間）			計
1	木	×		：	～	：	
2	金	○	通常練習	16:00	～	17:00	1:00
3	土	○	通常練習	9:00	～	10:00	1:00
4	日	×		：	～	：	
5	月	○	通常練習	16:00	～	17:00	1:00
6	火	×			～		
7	水	×		：	～	：	
8	木	×		：	～	：	
9	金	○	通常練習	13:30	～	15:30	2:00
10	土	○	通常練習（体験入学）	10:00	～	12:30	2:30
11	日	×		：	～	：	
12	月	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
13	火	○	通常練習	16:50	～	18:50	2:00
14	水	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
15	木	×		：	～	：	
16	金	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
17	土	○	合同練習会（八代農業高）	9:30	～	12:30	3:00
18	日	×		：	～	：	
19	月	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
20	火	○	通常練習	16:50	～	18:50	2:00
21	水	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
22	木	×		：	～	：	
23	金	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
24	土	○	通常練習	9:00	～	11:30	2:30
25	日	×		：	～	：	
26	月	○	通常練習	16:00	～	17:30	1:30
27	火	○	通常練習	16:50	～	18:20	1:30
28	水	○	通常練習	16:00	～	17:30	1:30
29	木	×		：	～	：	
30	金	○	通常練習	16:00	～	17:30	1:30
31	土	○	通常練習	14:00	～	14:40	0:40

