

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 】

【11月】

日	曜	活動計画	練習内容等	活動時間（実績：実時間）			計
1	日	○	新人大会	8:30	～	12:30	4:00
2	月	×	チャレンジ ウォーク				
3	火	×					
4	水	×					
5	木	○	通常練習	16:50	～	18:50	2:00
6	金	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
7	土	○	合同練習会（八代農業高）	9:30	～	12:30	3:00
8	日	×					
9	月	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
10	火	○	通常練習	16:50	～	18:50	2:00
11	水	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
12	木	×					
13	金	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
14	土	○	合同練習会（八代農業高）	9:30	～	12:30	3:00
15	日	×					
16	月	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00
17	火	×					
18	水	×					
19	木	×					
20	金	×					
21	土	×					
22	日	×					
23	月	×					
24	火	×	期末考査				
25	水	×	期末考査				
26	木	×	期末考査				
27	金	○	期末考査／通常練習	13:30	～	15:30	2:00
28	土	○	通常練習	9:00	～	11:30	2:30
29	日	×					
30	月	○	通常練習	16:00	～	18:00	2:00