

令和3年度 部活動名【ウエイトリフティング部】 【 12 月】

| 日  | 曜 | 活動計画 | 練習内容等     | 活動時間（予定時間） |   |       | 計    |
|----|---|------|-----------|------------|---|-------|------|
| 1  | 水 |      |           | :          | ~ | :     |      |
| 2  | 木 |      |           | :          | ~ | :     |      |
| 3  | 金 | ○    | 通常練習      | 13:30      | ~ | 15:00 | 2:00 |
| 4  | 土 | ○    | 通常練習      | 9:00       | ~ | 11:30 | 2:30 |
| 5  | 日 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |
| 6  | 月 | ○    | 通常練習      | 16:00      | ~ | 18:00 | 2:00 |
| 7  | 火 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |
| 8  | 水 | ○    | 通常練習      | 15:30      | ~ | 17:30 | 2:00 |
| 9  | 木 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |
| 10 | 金 | ○    | 通常練習      | 15:30      | ~ | 17:30 | 2:00 |
| 11 | 土 | ○    | 合同練習      | 9:00       | ~ | 11:30 | 2:30 |
| 12 | 日 |      |           | :          | ~ | :     |      |
| 13 | 月 | ○    | 通常練習      | 16:00      | ~ | 18:00 | 2:00 |
| 14 | 火 | ○    | 通常練習      | 16:50      | ~ | 17:50 | 1:00 |
| 15 | 水 | ○    | 通常練習      | 16:00      | ~ | 18:00 | 2:00 |
| 16 | 木 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |
| 17 | 金 | ○    | 通常練習      | 16:00      | ~ | 18:00 | 2:00 |
| 18 | 土 | ○    | 合同練習      | 9:00       | ~ | 11:30 | 2:30 |
| 19 | 日 |      |           | :          | ~ | :     |      |
| 20 | 月 | ○    | 通常練習      | 12:30      | ~ | 14:30 | 2:00 |
| 21 | 火 | ○    | 通常練習      | 13:00      | ~ | 15:00 | 2:00 |
| 22 | 水 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |
| 23 | 木 | ○    | 通常練習      | 9:00       | ~ | 10:30 | 1:30 |
| 24 | 金 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |
| 25 | 土 | ○    | 全国選抜県予選大会 | 8:00       | ~ | 13:00 | 5:00 |
| 26 | 日 |      |           | :          | ~ | :     |      |
| 27 | 月 | ○    | 通常練習      | 9:00       | ~ | 11:30 | 2:30 |
| 28 | 火 | ○    | 通常練習      | 9:00       | ~ | 11:30 | 2:30 |
| 29 | 水 | ○    | 通常練習      | 9:00       | ~ | 11:30 | 2:30 |
| 30 | 木 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |
| 31 | 金 | ×    |           | :          | ~ | :     |      |