

令和 7年度 南稜体操部練習 予定表

2025/12/1

12月

	日	曜日	高校生	内容	備考	
12月	1	月	休み	休み	期末考查	
	2	火	休み			
	3	水	休み			
	4	木	休み			
	5	金	13:30~	基礎メニュー後 種目練習		
	6	土	9:00~	基礎メニュー後 種目練習		
	7	日	休み	アクティブカップ(ジュニア)		
	8	月	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	9	火	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	10	水	休み	休み		
	11	木	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	12	金	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	13	土	8:30~	基礎メニュー後 種目練習		
	14	日	休み	休み		
	15	月	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	16	火	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	17	水	休み	休み		
	18	木	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	19	金	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	20	土	9:00~	基礎メニュー後 種目練習		
	21	日	休み	休み		
	22	月	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	23	火	放課後	基礎メニュー後 種目練習		
	24	水	休み	休み		
	25	木	9:00~	基礎メニュー後 種目練習		
	26	金	9:00~	基礎メニュー後 種目練習		
	27	土	9:00~	練習納め 大掃除		
	28	日		休み		
	29	月				
	30	火				
	31	水				