

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             | 期末考査 |
|     | 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  |        |                |      |