

2023 年度

7 月

陸上部

月別活動計画・活動実績表

		活動計画		活動実績		備考
日	曜日	内容	時間	内容	時間	
1	土	休養日				
2	日	休養日				
3	月	練習	2			
4	火	練習	2			
5	水	練習	2			
6	木	休養日				
7	金	練習	2			
8	土	休養日				
9	日	休養日				
10	月	練習	2			
11	火	練習	1			
12	水	練習	2			
13	木	練習	2			
14	金	練習	2			
15	土	休養日				
16	日	休養日				
17	月	公式戦				
18	火	公式戦				
19	水	休養日				
20	木	休養日				
21	金	練習	2			
22	土	休養日				
23	日	休養日				
24	月	練習	2			
25	火	休養日				
26	水	休養日				
27	木	休養日				
28	金	休養日				
29	土	休養日				
30	日	休養日				
31	月	練習	2			

2023 年度

8 月

陸上部

月別活動計画・活動実績表

		活動計画		活動実績		備考
日	曜日	内容	時間	内容	時間	
1	火	休養日				
2	水	練習	2			
3	木	休養日				
4	金	練習	2			
5	土	休養日				
6	日	休養日				
7	月	練習	2			
8	火	休養日				
9	水	練習	2			
10	木	練習	2			
11	金	休養日				
12	土	休養日				
13	日	休養日				
14	月	休養日				
15	火	休養日				
16	水	休養日				
17	木	休養日				
18	金	練習	2			
19	土	休養日				
20	日	休養日				
21	月	練習	2			
22	火	練習	2			
23	水	練習	2			
24	木	休養日				
25	金	練習	2			
26	土	休養日				
27	日	休養日				
28	月	練習	2			
29	火	練習	2			
30	水	練習	2			
31	木	休養日				