

2023 年度

1 月

卓球部

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

2023 年度

2 月

卓球部

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