

## 真岡西中学校卓球部練習計画

8月

日	曜	時間帯	場 所	内 容
1	火			休養日
2	水			休養日
3	木	8:30 ~ 10:30	学校	練習
4	金	8:30 ~ 10:30	学校	練習
5	土	8:30 ~ 11:30	学校	練習
6	日			休養日
7	月	8:30 ~ 10:30	学校	練習
8	火	8:30 ~ 10:30	学校	練習
9	水	8:30 ~ 10:30	学校	練習
10	木	8:30 ~ 10:30	学校	練習
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	8:30 ~ 10:30	学校、県北体育館	練習、カデット (シングル) 別紙
18	金	8:30 ~ 10:30	学校、県北体育館	練習、カデット (ダブル) 別紙
19	土			休養日
20	日	8:00 ~ 16:00	真岡市総合体育館	大会
21	月			休養日
22	火	8:30 ~ 10:30	学校	練習
23	水	8:30 ~ 10:30	学校	練習
24	木	8:30 ~ 10:30	学校	練習
25	金	8:30 ~ 10:30	学校	練習
26	土			休養日
27	日			休養日
28	月			休養日
29	火			休養日
30	水			休養日
31	木			休養日