

真岡西中学校卓球部練習計画

1 月

日	曜	時間帯	場 所	内 容
1	月			休養日
2	火			休養日
3	水			休養日
4	木	8:30 ~ 11:30	学校	練習
5	金	8:30 ~ 11:30	学校	練習
6	土	8:30 ~ 11:30	学校	練習
7	日			休養日
8	月			休養日
9	火	16:00 ~ 16:30	学校	練習
10	水			休養日
11	木	16:00 ~ 16:30	学校	練習
12	金	16:00 ~ 16:30	学校	練習
13	土			休養日
14	日	8:30 ~ 16:00	真岡市総合体育館	芳賀郡市卓球団体リーグ戦
15	月	16:00 ~ 16:30	学校	練習
16	火	16:00 ~ 16:30	学校	練習
17	水			休養日
18	木	16:00 ~ 16:30	学校	練習
19	金	16:00 ~ 16:30	学校	練習
20	土	8:30 ~ 11:30	学校	練習
21	日			休養日
22	月	15:30 ~ 16:30	学校	練習
23	火	15:30 ~ 16:30	学校	練習
24	水			休養日
25	木	15:30 ~ 16:30	学校	練習
26	金	15:30 ~ 16:30	学校	練習
27	土	8:30 ~ 11:30	学校	練習
28	日			休養日
29	月	15:30 ~ 16:30	学校	練習
30	火			休養日
31	水			休養日

※都合により、変更する場合があります。

※1月の下校時間 16:45 時間を大切に行動しましょう。