

2023 年 1 月活動計画 卓球 部

今月の目標 基礎の作り直し 練習時の「意識」

日 曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考	その他 連絡
	開始	終了	時間	開始	終了	時間			
1 日									
2 月									
3 火									
4 水									
5 木									
6 金									
7 土									
8 日									
9 月	8:30	10:30	2:00				プレハブ 基礎→応用	成人の日	
10 火								始業式	
11 水	15:30	17:30	2:00				プレハブ 基礎→応用	5時間授業	
12 木	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用	ランキング戦1	
13 金	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用	ランキング戦2	
14 土	8:30	10:30	2:00				プレハブ 基礎→応用		
15 日									
16 月	15:30	17:30	2:00				プレハブ 基礎→応用		
17 火	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用		
18 水									
19 木	16:00	17:00	1:00				プレハブ 基礎→応用		
20 金	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用		
21 土	8:30	10:30	2:00				プレハブ 基礎→応用		
22 日									
23 月									
24 火	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用		
25 水	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用		
26 木	16:00	17:00	1:00				プレハブ 基礎→応用	ダブルス戦1	
27 金	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用	ダブルス戦2	
28 土	8:30	10:30	2:00				プレハブ 基礎→応用		
29 日									
30 月	15:30	17:30	2:00				プレハブ 基礎→応用		
31 火	16:30	17:30	1:00				プレハブ 基礎→応用		
	合計	24:00		合計					