

2024 年

# 12 月 ソフトテニス部 男子 活動予定表

日	曜	学校行事予定等	活動予定	備考（活動場所など）
1	日		休	
2	月	⑤全集	×	
3	火	個人懇談会 45分授業	○	
4	水	個人懇談会 45分授業	○	
5	木	個人懇談会 45分授業	○	
6	金	個人懇談会 45分授業	○	
7	土		休	
8	日		休	
9	月		×	
10	火	45分授業 委員会	×	
11	水	45分授業	×	
12	木	45分授業	×	
13	金	45分授業	×	
14	土		○	12:30~(3-6MT)13:00~16:00(体育館?)
15	日		休	
16	月		×	
17	火	①~③月234	×	
18	水	③④木56	×	
19	木	1.2年合唱コン	×	
20	金	給食終了・学年集会	×	
21	土		休	
22	日		○	13:00~16:00(体育館)
23	月	終業式	家で昼食をとってから	13:00~16:00(空いていれば体育館)
24	火		試合	全知多中学生ソフトテニス インドア大会
25	水		○	7:30~10:30
26	木		○	7:30~10:30
27	金		休	
28	土		休	
29	日		休	
30	月		休	
31	火		休	

※活動予定は変更になる場合があります。変更の場合、部活ごとに連絡があります。

<年明けの予定>  
 1月1・2・3・4日 休み / 5日 午前練習 / 6日 午前練習 / 7日 始業式

《毎日トレーニング》  
 ・スクワット×50 ・体幹(左・右・うつ伏せ・仰向け)30秒ずつ

平日休養日 14日  
 休日練習日 4日  
 大会参加日 1日  
**最終下校16:30**