

年月日 2025年 1月

活動時間報告 陸上競技 部

1月		実績（準備・片付け，移動，休息等は実活動時間から除外）				
日	曜日	内容	開始時刻	終了時刻	除外時間	実活動時間
1	水	休み				
2	木	休み				
3	金	休み				
4	土	休み				
5	日	休み				
6	月	練習	7:30	10:30		3:00:00
7	火	休み				
8	水	練習	15:45	16:30		0:45:00
9	木	休み				
10	金	練習	15:45	16:30		0:45:00
11	土	休み				
12	日	休み				
13	月	練習	8:00	11:00		3:00:00
14	火	練習	15:45	16:30		0:45:00
15	水	練習	15:45	16:30		0:45:00
16	木	練習	14:45	15:30		0:45:00
17	金	練習	15:45	16:30		0:45:00
18	土	休み				
19	日	大会	7:00	12:00	2:00	3:00:00
20	月	休み				
21	火	練習	15:55	16:45		0:50:00
22	水	練習	15:55	16:45		0:50:00
23	木	休み				
24	金	練習	15:55	16:45		0:50:00
25	土	休み				
26	日	休み				
27	月	休み				
28	火	練習	15:55	16:45		0:50:00
29	水	練習	15:55	16:45		0:50:00
30	木	練習	15:55	16:45		0:50:00
31	金	練習	15:55	16:45		0:50:00

内容
練習
練習試合
大会
休み