

年月日	2025年	8月
-----	-------	----

活動時間報告 男子卓球 部

8 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	金	休み				
2	土	休み				
3	日	大会	7:30	15:30	1:00	7:00:00
4	月	休み				
5	火	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
6	水	休み				
7	木	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
8	金	休み				
9	土	休み				
10	日	練習	13:00	16:00	0:30	2:30:00
11	月	休み				
12	火	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
13	水	休み				
14	木	休み				
15	金	休み				
16	土	大会	7:00	15:30	1:00	7:30:00
17	日	休み				
18	月	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
19	火	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
20	水	休み				
21	木	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
22	金	休み				
23	土	練習試合	8:00	12:30	0:30	4:00:00
24	日	休み				
25	月	休み				
26	火	休み				
27	水	休み				
28	木	休み				
29	金	休み				
30	土	休み				
31	日	休み				

内容
練習
練習試合
大会
休み

月の数字を変えれば日にちや曜日が出るようになっています。

色のついているセルには入力しないでください。