年月日	2025	年	10	月

活動時間報告　　陸上競技　　部

10 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	練習	16:00	17:45		1:45:00
2	木	大会	8:00	16:00	4:00	4:00:00
3	金	大会	8:00	16:00	4:00	4:00:00
4	土	練習	7:30	10:30		3:00:00
5	日	休み				
6	月	休み				
7	火	練習	13:30	15:15		1:45:00
8	水	練習	13:30	15:15		1:45:00
9	木	練習	15:00	16:45		1:45:00
10	金	休み				
11	土	練習	6:00	11:30	2:30	3:00:00
12	日	休み				
13	月	練習	7:30	10:30		3:00:00
14	火	練習	15:00	16:45		1:45:00
15	水	練習	15:00	16:45		1:45:00
16	木	休み				
17	金	練習	16:00	17:30		1:30:00
18	土	休み				
19	日	休み				
20	月	休み				
21	火	練習	16:00	17:30		1:30:00
22	水	練習	16:00	17:30		1:30:00
23	木	休み				
24	金	練習	16:00	17:30		1:30:00
25	土	練習	6:00	11:30	2:30	3:00:00
26	日	休み				
27	月	休み				
28	火	練習	16:00	17:30		1:30:00
29	水	練習	16:00	17:30		1:30:00
30	木	練習	15:00	16:30		1:30:00

内容
練習
練習試合
大会
休み