

年月日 2023年 5月

活動時間報告 陸上競技 部

5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	月	休み				
2	火	練習	16:00	17:45		1:45:00
3	水	大会	9:00	17:00	6:00	2:00:00
4	木	休み				
5	金	休み				
6	土	練習	7:00	9:00		2:00:00
7	日	休み				
8	月	休み				
9	火	練習	16:00	17:45		1:45:00
10	水	練習	16:00	17:45		1:45:00
11	木	大会	9:00	17:00	6:00	2:00:00
12	金	練習	16:00	18:15	0:30	1:45:00
13	土	練習	8:00	10:00	0:30	1:30:00
14	日	休み				
15	月	休み				
16	火	練習	16:00	18:15		2:15:00
17	水	休み				
18	木	練習	16:00	18:15		2:15:00
19	金	練習	16:00	18:15	0:30	1:45:00
20	土	練習	8:00	10:00	0:30	1:30:00
21	日	休み				
22	月	休み				
23	火	休み				
24	水	休み				
25	木	練習	16:00	18:15	0:30	1:45:00
26	金	練習	16:00	18:15	0:30	1:45:00
27	土	練習	8:00	10:00	0:30	1:30:00
28	日	休み				
29	月	休み				
30	火	練習	16:00	18:15		2:15:00
31	水	練習	16:00	18:15		2:15:00

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。