

年月日 2023年 7月

活動時間報告 陸上競技 部

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