

## 活動時間報告 陸上競技 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	火	休み				
2	水	休み				
3	木	休み				
4	金	休み				
5	土	練習	8:00	10:00		2:00:00
6	日	練習	15:00	17:00		2:00:00
7	月	休み				
8	火	休み				
9	水	練習	15:00	17:00		
10	木	練習	8:00	10:00		
11	金	休み				
12	土	休み				
13	日	休み				
14	月	休み				
15	火	休み				
16	水	休み				
17	木	休み				
18	金	練習	8:00	10:00		2:00:00
19	土	休み				
20	日	練習	15:00	17:00		
21	月	休み				
22	火	練習	8:00	10:00		2:00:00
23	水	練習	8:00	10:00		2:00:00
24	木	練習	8:00	10:00		
25	金	休み				
26	土	休み				
27	日	休み				
28	月	休み				
29	火	練習	8:00	10:00		
30	水	練習	8:00	10:00		2:00:00
31	木	練習	8:00	10:00		2:00:00

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。