

年月日	2025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	火	練習	13:30	15:00		1:30:00
2	水	練習	13:30	15:00		1:30:00
3	木	練習	16:00	18:00		2:00:00
4	金	練習	16:00	18:00		2:00:00
5	土	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
6	日	休み				
7	月	休み				
8	火	練習	16:00	18:00		2:00:00
9	水	大会	8:00	16:00	5:00	3:00:00
10	木	大会	8:00	15:00	5:00	2:00:00
11	金	練習	16:00	18:00		2:00:00
12	土	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
13	日	休み				
14	月	休み				
15	火	休み				
16	水	練習	16:00	18:00		2:00:00
17	木	練習	15:00	17:00		2:00:00
18	金	休み				
19	土	休み				
20	日	大会	8:00	16:00	5:00	3:00:00
21	月	休み				
22	火	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
23	水	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
24	木	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
25	金	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
26	土	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
27	日	休み				
28	月	休み				
29	火	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
30	水	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00
31	木	練習	7:30	10:30	1:00	2:00:00

内容
練習
練習試合
大会
休み