

年月日	2025年	11月
-----	-------	-----

## 活動時間報告      陸上競技      部

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

内容
練習
練習試合
大会
休み