

年月日	2025	年	12	月
-----	------	---	----	---

活動時間報告女子バスケットボール部

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

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。