

年月日	2026年	1月
-----	-------	----

活動時間報告女子バスケットボール部

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