

年月日 2026年 5月

活動時間報告 男子卓球 部

5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	金	休み				
2	土	練習試合	7:45	12:15	0:30	4:00:00
3	日	休み				
4	月	休み				
5	火	大会	7:00	16:00	1:00	8:00:00
6	水	休み				
7	木	休み				
8	金	休み				
9	土	休み				
10	日	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
11	月	休み				
12	火	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
13	水	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
14	木	休み				
15	金	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
16	土	休み				
17	日	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
18	月	休み				
19	火	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
20	水	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
21	木	練習	15:05	17:00	0:10	1:45:00
22	金	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
23	土	休み				
24	日	練習	13:00	16:00	0:30	2:30:00
25	月	休み				
26	火	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
27	水	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
28	木	練習	15:05	17:00	0:10	1:45:00
29	金	練習	16:05	18:00	0:10	1:45:00
30	土	練習	8:30	11:30	0:30	2:30:00
31	日	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。

内容
練習
練習試合
大会
休み

色のついているセルには入力しないでください。