

年月日	2026年	6月
-----	-------	----

男子卓球 部

6 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	休み				
3	水	休み				
4	木	休み				
5	金	練習	16:05	18:00	0:20	1:35:00
6	土	練習	8:30	11:30	0:20	2:40:00
7	日	休み				
8	月	休み				
9	火	練習	16:05	18:00		1:55:00
10	水	練習	16:05	18:00	0:20	1:35:00
11	木	練習	16:05	18:00		1:55:00
12	金	練習	15:05	17:00	0:20	1:35:00
13	土	練習	9:00	12:00	0:20	2:40:00
14	日	休み				
15	月	休み				
16	火	練習	16:05	18:00	0:20	1:35:00
17	水	練習	16:05	18:00	0:20	1:35:00
18	木	大会	7:00	17:00	0:30	9:30:00
19	金	大会	7:00	17:00	0:30	9:30:00
20	土	休み				
21	日	休み				
22	月	休み				
23	火	練習	16:05	18:00	0:20	1:35:00
24	水	練習	16:05	18:00	0:20	1:35:00
25	木	練習	15:05	17:00	0:20	1:35:00
26	金	休み				
27	土	休み				
28	日	練習	8:30	11:30	0:20	2:40:00
29	月	休み				
30	火	練習	16:05	18:00	0:20	1:35:00

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。