

年月日 2026年 7月

男子卓球 部

7 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	水	練習	15:05	17:00	0:15	1:40:00
2	木	練習	13:00	15:15	0:15	2:00:00
3	金	練習	16:05	18:00	0:15	1:40:00
4	土	練習	8:30	11:30	0:15	2:45:00
5	日	休み				
6	月	休み				
7	火	大会	7:30	15:30	0:15	7:45:00
8	水	練習	16:05	18:00	0:15	1:40:00
9	木	休み				
10	金	練習	16:05	18:00	0:15	1:40:00
11	土	大会	8:00	16:00	2:00	6:00:00
12	日	休み				
13	月	休み				
14	火	休み				
15	水	練習	16:05	18:00	0:15	1:40:00
16	木	練習	15:05	17:00	0:15	1:40:00
17	金	練習	16:05	18:00	0:15	1:40:00
18	土	練習	8:30	11:30	0:15	2:45:00
19	日	休み				
20	月	休み				
21	火	練習	13:00			#####
22	水	練習	8:30			#####
23	木	休み				
24	金	練習	8:30	11:30	0:15	2:45:00
25	土	休み				
26	日	休み				
27	月	休み				
28	火	休み				
29	水	練習	8:30	11:30	0:15	2:45:00
30	木	練習	13:00	16:00	0:15	2:45:00
31	金	練習	8:30	11:30	0:15	2:45:00

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。