

年月日 2026年 8月

活動時間報告 男子卓球 部

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