年月日	2026	年	10	月

活動時間報告　　男子卓球　　部

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

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。