

令和  
5年

5月

柔道部

★今月の活動計画

日	曜日	活動時間	活動内容(概要)	日	曜日	活動時間	活動内容(概要)
1	月	16:30～	練習	16	火	16:30～	練習
2	火	16:30～	練習	17	水	16:30～	練習
3	水			18	木	16:30～	練習
4	木			19	金		岩手県高総体
5	金	9:30～	練習	20	土		岩手県高総体
6	土			21	日		岩手県高総体
7	日	8:30～	市民体	22	月		
8	月	16:30～	練習	23	火		
9	火	16:30～	練習	24	水	16:30～	練習
10	水	16:30～	練習	25	木	16:30～	練習
11	木	16:30～	練習	26	金	16:30～	練習
12	金	16:30～	練習	27	土	16:30～	練習
13	土	9:00～	練習	28	日		
14	日			29	月	16:30～	練習
15	月	16:30～	練習	30	火	16:30～	練習
				31	水	16:30～	練習