

令和
5年

7月

男子バレーボール部

★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	土	14:30～16:30	練習	16	日	9:00～12:00	練習
2	日	OFF		17	月	OFF	
3	月	～17:20	練習	18	火	OFF	
4	火	OFF		19	水	～18:30	練習
5	水	～18:30	練習	20	木	～18:30	練習
6	木	～18:30	練習	21	金	16:30～	トレーニング
7	金	15:30～	トレーニング	22	土	16:00～18:00	練習
8	土	8:00～	練習	23	日	8:00～	練習
9	日	9:00～12:00	練習	24	月	OFF	
10	月	～16:50	練習	25	火	14:30～17:30	練習
11	火	13:30～16:00	練習	26	水	OFF	
12	水	OFF		27	木	OFF	
13	木	13:30～16:00	練習	28	金	14:30～17:30	練習
14	金	16:00～18:30	練習	29	土	8:00～	練習
15	土	8:00～	練習試合	30	日	9:00～12:00	練習
				31	月	OFF	

