

令和  
5年

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

