

ウェイトリフティング部

		4月		5月		6月		7月		
1	水		金	活動日	月	活動日	水	活動日	1	
2	木		土	活動日	火	活動日	木	休養	2	
3	金		日	休養	水	活動日	金	活動日	3	
4	土		月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	4	
5	日		火	合宿練習試合	金	活動日	日	休養	5	
6	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	6	
7	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	7	
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	8	
9	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	9	
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	10	
11	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	11	
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	12	
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	13	
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	14	
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	15	
16	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	16	
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	17	
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	18	
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	19	
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	20	
21	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	21	
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	22	
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	23	
24	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	24	
25	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	25	
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	26	
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	27	
28	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	28	
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	29	
30	木		土	活動日	火	活動日	木	活動日	30	
31			日	休養			金	休養	31	
活動日		18		20		15		22		
公式大会		0		1		0		0		
合宿・練習試合		0		2		0		0		
休養日		6		8		15		9		
休養日/週		1.5		2.0		3.8		2.3		