

部活動名	
女子ソフトテニス 部	11月から、下校時間が17:00になります。平日は1つのことを練習しつつ、体力向上に努めます。6時間の日は16:10には始められるようにしましょう。それでも活動時間は20分ほどしかありません。短い時間ですが、できることに精一杯取り組みましょう。

日	曜	朝練	放課後	休日	活動内容・休日の活動時間	活動場所	区分	備考
1	水				オフ		休養	
2	木		○		ショートラリー	東中	活動	
3	金		○		ランニング5周	東中	活動	
4	土			●	ゲーム練習(審判)8:00～10:00	東中	活動	
5	日				オフ		休養	
6	月				オフ		休養	
7	火		○		サーブレシーブ練習	東中	活動	
8	水				オフ		休養	
9	木		○		基礎・乱打練習	東中	活動	
10	金		○		ランニング5周	東中	活動	
11	土			●	基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
12	日				オフ		休養	
13	月				オフ		休養	
14	火		○		サーブレシーブ練習	東中	活動	
15	水				オフ		休養	
16	木		○		ショートラリー	東中	活動	
17	金		○		サーブレシーブ練習	東中	活動	
18	土			●	基礎練習8:00～10:00	東中	大前	
19	日			●	郡市対抗学年別大会地区予選会	吉川市立中央中学校	大会	
20	月				オフ		休養	
21	火		○		サーブレシーブ練習	東中	活動	
22	水		○		基礎・乱打練習	東中	活動	
23	木				オフ		休養	
24	金				オフ		休養	
25	土				オフ		休養	
26	日			●	基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
27	月		○		基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
28	火				学校閉庁日		休養	
29	水				学校閉庁日		休養	
30	木				学校閉庁日		休養	
31	金				学校閉庁日		休養	

部活動名		11月から、下校時間が17:00になります。平日は1つのことを練習しつつ、体力向上に努めます。6時間の日は16:10には始められるようにしましょう。それでも活動時間は20分ほどしかありません。短い時間ですが、できることに精一杯取り組みましょう。
女子ソフトテニス	部	

日	曜	朝練	放課後	休日	活動内容・休日の活動時間	活動場所	区分	備考
1	土				閉庁日		休養	
2	日				閉庁日		休養	
3	月				閉庁日		休養	
4	火				オフ		休養	
5	水				オフ		休養	
6	木				基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
7	金				オフ		休養	始業式
8	土			●	基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
9	日			●	基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
10	月				オフ		休養	
11	火		○		サーブレシーブ練習	東中	活動	
12	水				オフ		休養	
13	木		○		ショートラリー	東中	活動	
14	金		○		ランニング5週→ショートラリー	東中	活動	
15	土			●	基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
16	日				オフ		休養	
17	月				オフ		休養	
18	火		○		サーブレシーブ練習	東中	活動	1年自然教室
19	水				オフ		休養	1年自然教室
20	木		○		乱打	東中	活動	1年自然教室
21	金				オフ		休養	ふれあいデー
22	土			●	基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
23	日				オフ		休養	
24	月				オフ		休養	
25	火		○		サーブレシーブ練習	東中	活動	
26	水				オフ		休養	
27	木		○		乱打	東中	活動	
28	金		○		ランニング5周→ショートラリー	東中	活動	
29	土			●	基礎練習8:00～10:00	東中	活動	
30	日				オフ		休養	
31	月				オフ		休養	