11 日

マイ・ルーム月間運動不足解消のための運動プログラム

				開始日			サッカー部			第1部			男子チーム部			ルアチーム部			剣道部			男子バスケ部			女子バスケ部			バレーボール部			男子卓球部			女子卓球部			男子ボディメーク部			女子ボディメーク部			ヨーガ・ストレッチ部			社会福祉部			茶道部			小説部			囲碁部		
日	曜日	行事予定	運動の有無	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所	活動内容	会参時間	場所
1	水		○	練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	1:15		練習	1:15		活動	1:15		練習	1:15		練習	1:15	
2	木		○	休み	0:00		休み	0:00		練習	0:30		休み	0:00		休み	0:00	雨のため中止	休み	0:00		練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00		練習	3:00		練習	3:00		練習	3:00		練習	0:00		練習	0:00		練習	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
3	金	お休み	○	練習試合	4:00	第1体育館	休み	0:00	第1体育館	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		練習	3:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
4	土	運動会	○	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		練習試合	4:00	第1体育館	休み	0:00		練習	3:00		練習	3:00		練習	3:00		練習	3:00	自分たちで自主練習	練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
5	日		×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		練習	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
6	月	振替休	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		活動	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
7	火		×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
8	水	練習日	○	練習	0:15		練習	1:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		活動	0:15		練習	0:15		練習	0:15	
9	木		○	休み	0:00		休み	0:00	第1体育館	休み	0:00	第1体育館	練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00		練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00					休み	0:00	土曜、日曜の大会	休み	0:00	土曜、日曜の大会	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
10	金		○	休み	3:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		練習試合	4:00	第1体育館	練習	3:00		練習	3:00		練習試合	3:00		練習試合	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
11	土		×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
12	日		×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
13	月		○	練習	0:15		練習	1:15		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	1:15		練習	1:15		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		活動	2:45		練習	0:45		練習	0:45	
14	火	振替休日	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
15	水		×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
16	木		○	練習	0:15		練習	1:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		活動	0:15		練習	0:15		練習	0:15	
17	金		○	休み	2:30		練習	3:00		練習	3:00		練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00	第1体育館	休み	0:00	第1体育館	練習試合	4:00	第1体育館	練習	3:00		練習	3:00		練習試合	3:00		練習試合	3:00		練習	3:00		活動	3:00	第1部と合同	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
18	土		○	休み	5:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	7:45	練習アイ・ボディ・ボディ・メイクスタイル（国際的ボディ）	休み	0:00		休み	0:00	
19	日		×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
20	月		○	練習	0:15		練習	1:15		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	1:15		練習	1:15		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		活動	0:45		練習	0:45		練習	0:45	
21	火		○	練習	0:15		練習	1:15		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		練習	1:15		練習	1:15		練習	0:45		練習	0:45		練習	0:45		活動	0:45		練習	0:45		練習	0:45	
22	水		×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
23	木		○	練習	0:15		練習	1:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	1:15		練習	1:15		練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15		休み	0:15	朝早くから中秋の会	練習	0:15		練習	0:15		練習	0:15	
24	金		○	休み	3:00		休み	0:00	第1体育館	休み	0:00		練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		練習試合	4:00	第1体育館	練習	3:00		練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
25	土	ドコかの健康運動会	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
26	日	ドコかの健康運動会	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
27	月	ドコかの健康運動会	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
28	火	ドコかの健康運動会	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
29	水	全国デイ・ケア・ケアの日	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
30	木	全国デイ・ケア・ケアの日	×	休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
31	金		○	休み	3:00		休み	0:00		練習	2:30		練習	3:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		練習試合	4:00	第1体育館	練習	3:00		練習	3:00		休み	0:00		休み	0:00		練習	3:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00		休み	0:00	
					0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	