

# 活動実績表

7 月

レスリング 部

※ 活動時間（平日上限 2 時間，休日上限 3 時間）

（練習試合，大会等の当日を除く。）

※ 除外時間（準備片付け，移動，休息等は活動時間から除外）

| 日    | 曜 | 活動実績  |       |      |       | 活動内容       |
|------|---|-------|-------|------|-------|------------|
|      |   | 開始時刻  | 終了時刻  | 除外時間 | 活動時間  |            |
| 7/1  | 水 | 13:15 | 15:30 |      | 2:15  | 通常練習       |
| 7/2  | 木 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/3  | 金 | 13:15 | 15:30 |      | 2:15  | 通常練習       |
| 7/4  | 土 | 9:00  | 11:00 |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/5  | 日 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/6  | 月 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/7  | 火 | 16:00 | 17:30 |      | 1:30  | 通常練習       |
| 7/8  | 水 | 16:00 | 17:30 |      | 1:30  | 通常練習       |
| 7/9  | 木 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/10 | 金 | 16:00 | 17:30 |      | 1:30  | 通常練習       |
| 7/11 | 土 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/12 | 日 | 9:00  | 11:00 |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/13 | 月 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/14 | 火 | 13:45 | 15:45 |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/15 | 水 | 13:45 | 15:45 |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/16 | 木 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/17 | 金 | 13:45 | 15:45 |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/18 | 土 | 8:00  | 16:00 |      | 8:00  | 茨城県民総合体育大会 |
| 7/19 | 日 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/20 | 月 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/21 | 火 | 7:30  | 9:30  |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/22 | 水 | 7:30  | 9:30  |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/23 | 木 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/24 | 金 | 7:30  | 9:30  |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/25 | 土 | 7:30  | 9:30  |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/26 | 日 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/27 | 月 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/28 | 火 | 7:30  | 9:30  |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/29 | 水 | 7:30  | 9:30  |      | 2:00  | 通常練習       |
| 7/30 | 木 |       |       |      | 0:00  |            |
| 7/31 | 金 | 7:30  | 9:30  |      | 2:00  | 通常練習       |
| 合計時間 |   |       |       |      | 41:00 |            |