

卓球部 10月活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1日	木	○	2時間程度・グループA	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
2日	金	○	2時間程度・グループB	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
3日	土	休み		
4日	日	○	3時間程度・グループ合同	ラリーメニュー・ゲーム
5日	月	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
6日	火	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
7日	水	休み		
8日	木	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
9日	金	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
10日	土	休み		
11日	日	○	3時間程度・グループ合同	ラリーメニュー・ゲーム
12日	月	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
13日	火	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
14日	水	休み		
15日	木	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
16日	金	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
17日	土	休み		
18日	日	○	3時間程度・グループ合同	ラリーメニュー・ゲーム
19日	月	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
20日	火	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
21日	水	休み		
22日	木	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
23日	金	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
24日	土	休み		
25日	日	○	3時間程度・グループ合同	ラリーメニュー・ゲーム
26日	月	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
27日	火	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
28日	水	休み		
29日	木	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
30日	金	○	2時間程度	素振り・ラリー・フットワーク・ゲーム
31日	土	休み		