

# 女子ソフトテニス部 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  | 基礎練習        |
| 2日  | 金  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 3日  | 土  |    |        |             |
| 4日  | 日  |    |        |             |
| 5日  | 月  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 6日  | 火  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 7日  | 水  |    |        |             |
| 8日  | 木  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 9日  | 金  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 10日 | 土  |    |        |             |
| 11日 | 日  |    |        |             |
| 12日 | 月  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 13日 | 火  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 14日 | 水  |    |        |             |
| 15日 | 木  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 16日 | 金  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 17日 | 土  |    |        |             |
| 18日 | 日  |    |        |             |
| 19日 | 月  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 20日 | 火  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 21日 | 水  |    |        |             |
| 22日 | 木  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 23日 | 金  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 24日 | 土  |    |        |             |
| 25日 | 日  |    |        |             |
| 26日 | 月  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 27日 | 火  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 28日 | 水  |    |        |             |
| 29日 | 木  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 30日 | 金  | ○  | 2時間程度  | 基礎練習        |
| 31日 | 土  |    |        |             |