

水泳部 12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	火	○	2時間程度	体力づくり
2日	水			
3日	木	○	2時間程度	体力づくり
4日	金			
5日	土			
6日	日			
7日	月			
8日	火	○	2時間程度	体力づくり
9日	水			
10日	木	×		
11日	金			
12日	土			
13日	日			
14日	月			
15日	火	○	2時間程度	体力づくり
16日	水			
17日	木	○	2時間程度	体力づくり
18日	金			
19日	土			
20日	日			
21日	月			
22日	火	○	2時間程度	体力づくり
23日	水			
24日	木	○	2時間程度	体力づくり
25日	金			
26日	土			
27日	日			
28日	月			
29日	火			
30日	水			
31日	木			