

令和5年度 卓球部 練習計画表 2月

日付	曜日	男子	女子	備考
1	木	～18:00	～18:00	
2	金	休み		
3	土	休み		
4	日	休み		
5	月	休み		
6	火	休み		
7	水	休み		☆後期期末テスト1日目
8	木	休み		☆後期期末テスト2日目
9	金	～18:00	～18:00	☆後期期末テスト3日目
10	土	9:00～11:00	9:00～11:00	
11	日	休み		建国記念の日
12	月	休み		
13	火	～18:30	～18:30	
14	水	休み		
15	木	～18:30	～18:30	
16	金	～18:30	～18:30	
17	土	9:00～11:00	9:00～11:00	
18	日	休み		
19	月	～18:30	～18:30	
20	火	～18:30	～18:30	
21	水	休み		
22	木	～18:30	～18:30	
23	金	9:00～11:00	9:00～11:00	天皇誕生日
24	土	休み		
25	日	休み		
26	月	～18:30	～18:30	
27	火	～18:30	～18:30	
28	水	休み		
29	木	～18:30	～18:30	

13日より練習時間が長くなります。1月の大会でわかった課題を克服するための練習をしていきましょう。
練習がない日も、運動をして体力をつけましょう！

