

## 令和7年度 12月部活動練習計画

#### ◆ 平日の活動内容表記

練習あり	→	○
延長練習	→	◎
朝練習	→	朝
休養日	→	×

◆ 休日の活動時間および活動内容表記

午前練習	8:30~12:00	➡	前	午前練習試合	➡	試前	大会参加	➡	大会
午後練習	12:30~16:00	➡	後	午後練習試合	➡	試後	合宿・強化練習	➡	合宿
1日練習	8:30~16:00	➡	全	1日練習試合	➡	試全	休養日	➡	×