

( 陸上競技 ) 部 (1週間のスケジュール)

曜日	開始時間	終了時間
月	休み	
火	16:00	18:00
水	16:00	18:00
木	16:00	18:00
金	休み	
土	9:00	12:00
日	9:00	12:00

原則として活動時間は平日2時間程度、休日3時間程度とする。

ただし、準備・片付け・移動時間は含まず、実質的な活動時間とする。

原則として休養日は、週当たり2日以上（平日に1日、土日に1日）とする。