

令和7年度 野球部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		9:00	12:00	3:00	県北総体	高萩市民	各校	県北総体③
7月3日	木		9:00	12:00	3:00	県北総体	高萩市民	各校	県北総体④
7月4日	金		9:00	12:00	3:00	県北総体	高萩市民	各校	県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土	○							
7月13日	日		8:00	11:00	3:00	合同練習	大久保	多賀・大久保	
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月		8:00	11:00	3:00	合同練習	大久保	多賀・大久保	海の日
7月22日	火								夏季休業日
7月23日	水		8:00	10:00	2:00				
7月24日	木		8:00	10:00	2:00				普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金	○							普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土		8:00	10:00	2:00	北関東大会	未定	多賀・大久保	
7月27日	日		8:00	10:00	2:00	北関東大会	未定	多賀・大久保	
7月28日	月	○							
7月29日	火	○							
7月30日	水		8:00	11:00	3:00				教育課程
7月31日	木		8:00	11:00	3:00				
			13			39:30			

令和7年度 サッカー部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休業日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		9:00	12:00	3:00	県北総体	会瀬グラウンド	日高中	県北総体③
7月3日	木		9:00	12:00	3:00	県北総体	折笠スポーツ広場	未定	県北総体④
7月4日	金		9:00	12:00	3:00	県北総体	折笠スポーツ広場	未定	県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		9:00	12:00	3:00	練習試合	未定	日立一高	
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金		14:40	16:40	2:00				終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日		9:00	12:00	3:00	県大会	ひたちなか地区多目的広場	未定	県水泳 (2)
7月21日	月		9:00	12:00	3:00	県大会	ひたちなか地区多目的広場	未定	海の日
7月22日	火		9:00	12:00	3:00	県大会	IFAフットボールセンター	未定	夏季休業日
7月23日	水		9:00	12:00	3:00	県大会	IFAフットボールセンター	未定	
7月24日	木	○							普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金		8:00	10:00	2:00	基本練習			普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土		9:00	12:00	3:00	練習試合予定			
7月27日	日	○							
7月28日	月	○							
7月29日	火		8:00	10:00	2:00	基本練習			
7月30日	水		8:00	10:00	2:00	基本練習			教育課程
7月31日	木	○							
11			45:30						

令和7年度 陸上部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		12:30	14:30	2:00				県北総体③
7月3日	木		12:30	14:30	2:00				県北総体④
7月4日	金		12:30	14:30	2:00				県北総体⑤
7月5日	土		7:00	10:00	3:00	基本練習	本校		県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		9:00	12:00	3:00				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木		9:00	12:00	3:00				二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土	○							
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日		9:00	12:00	3:00	日立選手権	池の川	県内中学	県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火		7:00	9:00	2:00				夏季休業日
7月23日	水		7:00	9:00	2:00				
7月24日	木	○							普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金		7:00	9:00	2:00				普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土		7:00	9:00	2:00	基本練習	本校		
7月27日	日	○							
7月28日	月	○							
7月29日	火		7:00	9:00	2:00				
7月30日	水		7:00	9:00	2:00				教育課程
7月31日	木	○							
12			38:45						

令和7年度 男子テニス部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		9:00	12:00	3:00				県北総体③
7月3日	木		9:00	12:00	3:00				県北総体④
7月4日	金		9:00	12:00	3:00				県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		8:00	11:00	3:00	基本練習	本校		
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		14:15	16:15	2:00				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土		8:00	11:00	3:00	基本練習	本校		県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火	○							夏季休業日
7月23日	水	○							
7月24日	木		8:00	11:00	3:00	基本練習	本校		普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金		8:00	11:00	3:00	基本練習	本校		普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土	○							
7月27日	日	○							
7月28日	月		8:00	11:00	3:00	基本練習	本校		
7月29日	火		8:00	11:00	3:00	基本練習	本校		
7月30日	水	○							教育課程
7月31日	木		8:00	11:00	3:00	基本練習	本校		

15

37:45

令和7年度 女子テニス部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		9:00	12:00	3:00				県北総体③
7月3日	木		9:00	12:00	3:00				県北総体④
7月4日	金		9:00	12:00	3:00				県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中		
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中		夏季休業日
7月23日	水		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中		
7月24日	木		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中		普通救命講習 (1-1,1-2)
7月25日	金	○							普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土	○							
7月27日	日	○							
7月28日	月		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中		
7月29日	火	○							
7月30日	水	○							教育課程
7月31日	木		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中		
16			34:30						

令和7年度 男子バスケット部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		13:00	15:00	2:00				県北総体③
7月3日	木		13:00	14:00	1:00	県北総体	高萩中	県北地区中学校	県北総体④
7月4日	金		9:00	11:00	2:00	県北総体	さくらアリーナ	県北地区中学校	県北総体⑤
7月5日	土		9:00	11:00	2:00	県北総体	さくらアリーナ	県北地区中学校	県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		12:00	15:00	3:00	基本練習	本校		
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火		9:00	11:00	2:00	基本練習			夏季休業日
7月23日	水		13:00	15:00	2:00	基本練習			
7月24日	木		9:00	11:00	2:00	基本練習			普通救命講習 (1-1,1-2)
7月25日	金	○							普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土	○							
7月27日	日	○							
7月28日	月		9:00	11:00	2:00	基本練習			
7月29日	火		13:00	15:00	2:00	基本練習			
7月30日	水		9:00	11:00	2:00	基本練習			教育課程
7月31日	木		13:00	15:00	2:00	基本練習			
13			34:30						

令和7年度 女子バスケット部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		9:00	12:00	3:00				県北総体③
7月3日	木		9:00	12:00	3:00				県北総体④
7月4日	金		9:00	12:00	3:00				県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		8:30	11:30	3:00				
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火		13:00	15:00	2:00				夏季休業日
7月23日	水		9:00	11:00	2:00				
7月24日	木	○							普通救命講習 (1-1,1-2)
7月25日	金		9:00	11:00	2:00				普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土		13:00	15:00	2:00				
7月27日	日	○							
7月28日	月		12:30	15:30	3:00				
7月29日	火		8:30	11:30	3:00				
7月30日	水	○							教育課程
7月31日	木		8:30	11:30	3:00				
			14			39:30			

令和7年度 男子バレー部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		13:00	15:00	2:00				県北総体③
7月3日	木		9:00	12:00	3:00				県北総体④
7月4日	金		9:00	12:00	3:00				県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		12:30	15:30	3:00	基本練習	本校		
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月		8:30	10:30	2:00				海の日
7月22日	火		8:30	10:30	2:00				夏季休業日
7月23日	水	○							
7月24日	木	○							普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金		12:30	14:30	2:00				普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土		8:30	11:30	3:00	基本練習	本校		
7月27日	日	○							
7月28日	月		8:30	10:30	2:00				
7月29日	火		12:30	14:30	2:00				
7月30日	水	○							教育課程
7月31日	木		12:30	14:30	2:00				
14			34:30						

令和7年度 女子バレー部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		9:00	12:00	3:00	県北総体	さくらA	市内	県北総体③
7月3日	木		9:00	12:00	3:00	県北総体	さくらA	市内	県北総体④
7月4日	金		9:00	12:00	3:00	県北総体	十王中	市内	県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		9:00	12:00	3:00	基本練習	本校		
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火		13:00	15:00	2:00				夏季休業日
7月23日	水		9:00	11:00	2:00				
7月24日	木		13:00	15:00	2:00				普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金	○							普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土		13:00	16:00	3:00	基本練習	本校		
7月27日	日	○							
7月28日	月	○							
7月29日	火		9:00	11:00	2:00				
7月30日	水		13:00	15:00	2:00				教育課程
7月31日	木		9:00	11:00	2:00				
			14			37:30			

令和7年度 卓球部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		9:00	12:00	3:00	県北総体	さくらアリーナ		県北総体②
7月2日	水	○							県北総体③
7月3日	木		11:45	12:30	0:45				県北総体④
7月4日	金		11:45	12:30	0:45				県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:35	1:50				二者面談 (1) 県総体臨上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体臨上
7月11日	金		13:45	15:35	1:50				二者面談 (3)
7月12日	土		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中柔剣道場		
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:35	1:50				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月		9:30	11:30	2:00	基本練習	滑川中柔剣道場		海の日
7月22日	火		9:30	11:30	2:00	基本練習	滑川中柔剣道場		夏季休業日
7月23日	水		12:30	14:30	2:00	基本練習	滑川中柔剣道場		
7月24日	木		9:30	11:30	2:00	基本練習	滑川中柔剣道場		普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金	○							普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中柔剣道場		
7月27日	日	○							
7月28日	月		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中柔剣道場		
7月29日	火		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中柔剣道場		
7月30日	水	○							教育課程
7月31日	木		8:30	11:30	3:00	基本練習	滑川中柔剣道場		
14			33:30						

令和7年度 吹奏楽部 活動計画書・報告書

2025 年
7 月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火		16:00	17:45	1:45				県北総体②
7月2日	水		13:00	15:00	2:00				県北総体③
7月3日	木		13:00	15:00	2:00				県北総体④
7月4日	金		13:00	15:00	2:00				県北総体⑤
7月5日	土		9:00	12:00	3:00	基本練習			県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 議員会議
7月8日	火		16:00	17:45	1:45				
7月9日	水		13:45	15:35	1:50				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木		13:45	15:35	1:50				二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:35	1:50				二者面談 (3)
7月12日	土		9:00	12:00	3:00	基本練習			
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火		13:45	15:30	1:45				二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木		15:00	16:30	1:30				
7月18日	金		14:45	16:45	2:00				終業式
7月19日	土		9:00	12:00	3:00	基本練習			県水泳 (1)
7月20日	日		9:00	12:00	3:00	大会			県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火	○							夏季休業日
7月23日	水		9:00	12:00	3:00				
7月24日	木		9:00	12:00	3:00				普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月25日	金		9:00	12:00	3:00				普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土	○							
7月27日	日	○							
7月28日	月	○							
7月29日	火		9:00	12:00	3:00				
7月30日	水		9:00	12:00	3:00				教育課程
7月31日	木		9:00	12:00	3:00				
			9			52:00			

令和7年度 パソコン部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休委日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火	○							県北総体②
7月2日	水		12:30	15:15	2:45				県北総体③
7月3日	木	○							県北総体④
7月4日	金		12:30	15:15	2:45				県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火	○							
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体陸上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体陸上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土	○							
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火	○							二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:00	1:00				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月	○							海の日
7月22日	火	○							夏季休業日
7月23日	水	○							
7月24日	木	○							普通救命講習 (1-1.1-2)
7月25日	金	○							普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月26日	土	○							
7月27日	日	○							
7月28日	月	○							
7月29日	火	○							
7月30日	水	○							教育課程
7月31日	木	○							
			5			10:00			

令和7年度 美術部 活動計画書・報告書

2025年
7月

月日	曜	休養日	部活動の予定						備考
			開始時刻	終了時刻	活動時間	休日の練習内容等	会場	参加校	
7月1日	火	○							県北総体②
7月2日	水		12:30	15:15	2:45				県北総体③
7月3日	木		12:30	15:15	2:45				県北総体④
7月4日	金	○							県北総体⑤
7月5日	土	○							県北総体⑥
7月6日	日	○							予備日
7月7日	月	○							常任委員会 職員会議
7月8日	火	○							
7月9日	水		13:45	15:30	1:45				二者面談 (1) 県総体臨上
7月10日	木	○							二者面談 (2) 県総体臨上
7月11日	金		13:45	15:30	1:45				二者面談 (3)
7月12日	土		8:30	11:30	3:00	作品制作	美術室		
7月13日	日	○							
7月14日	月	○							二者面談 (4)
7月15日	火	○							二者面談 (5)
7月16日	水		16:00	17:45	1:45				
7月17日	木	○							
7月18日	金	○							終業式
7月19日	土	○							県水泳 (1)
7月20日	日	○							県水泳 (2)
7月21日	月		8:30	10:30	2:00				海の日
7月22日	火	○							夏季休業日
7月23日	水		8:30	10:30	2:00				普通救命講習 (1-1, 1-2)
7月24日	木		8:30	10:30	2:00				普通救命講習 (1-3) 学校保健委員会
7月25日	金	○							
7月26日	土		8:30	11:30	3:00	作品制作	美術室		
7月27日	日	○							
7月28日	月		8:30	11:30	3:00				
7月29日	火		8:30	11:30	3:00				
7月30日	水	○							教育課程
7月31日	木		8:30	11:30	3:00				
18			31:45						