

(卓球)部 記入者 ()

	4月				5月				6月				7月							
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績					
	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間				
	合計	8	55:00			合計	15	32:00			合計	16	33:00			合計	8	58:00		
1日	月		2:00			水	休養日			土		3:00			月	休養日				
2日	火		2:00			木		2:00			日	休養日			火		2:00			
3日	水		2:00			金		2:00			月		2:00		水	休養日				
4日	木		2:00			土		3:00			火		2:00		木		2:00			
5日	金		2:00			日	休養日				水	休養日			金		2:00			
6日	土	休養日				月		2:00			木		2:00		土		3:00			
7日	日	休養日				火		2:00			金		2:00		日	休養日				
8日	月		2:00			水	休養日				土		3:00		月		2:00			
9日	火		2:00			木		2:00			日	休養日			火		2:00			
10日	水	休養日				金		2:00			月		2:00		水	休養日				
11日	木		2:00			土					火		2:00		木		2:00			
12日	金		2:00			日	休養日				水	休養日			金		2:00			
13日	土		3:00			月		2:00			木		2:00		土		3:00			
14日	日	休養日				火		2:00			金		2:00		日	休養日				
15日	月		2:00			水	休養日				土		3:00		月		2:00			
16日	火		2:00			木		2:00			日	休養日			火		2:00			
17日	水	休養日				金		2:00			月		2:00		水	休養日				
18日	木		2:00			土		3:00			火		2:00		木		2:00			
19日	金		2:00			日	休養日				水	休養日			金		2:00			
20日	土	大会等	7:00			月	休養日				木		2:00		土		3:00			
21日	日	休養日				火	休養日				金	休養日	2:00		日	休養日				
22日	月		2:00			水	休養日				土	休養日			月		3:00			
23日	火		2:00			木	休養日				日	休養日			火		3:00			
24日	水	休養日				金	休養日				月	休養日			水		3:00			
25日	木		2:00			土	休養日				火	休養日			木		3:00			
26日	金		2:00			日	休養日				水	休養日			金		3:00			
27日	土	大会等	7:00			月	休養日				木	休養日			土		3:00			
28日	日	休養日				火		2:00			金	休養日			日	休養日				
29日	月		2:00			水	休養日				土	休養日			月		3:00			
30日	火		2:00			木		2:00			日	休養日			火		3:00			
31日						金		2:00							水		3:00			

	12月				1月				2月				3月							
	合計	計画		実績		合計	計画		実績		合計	計画		実績		合計	計画		実績	
		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間
	合計	12	45:00			合計	14	38:00			合計	14	35:00			合計	10	48:00		
1日	日	休養日				水	休養日				土		3:00			日	休養日			
2日	月		2:00			木	休養日				日	休養日				月		2:00		
3日	火		2:00			金	休養日				月		2:00			火		2:00		
4日	水	休養日				土	休養日				火		2:00			水	休養日			
5日	木		2:00			日	休養日				水	休養日				木		2:00		
6日	金		2:00			月	休養日				木		2:00			金		2:00		
7日	土		3:00			火	休養日				金		2:00			土	休養日			
8日	日	休養日				水	休養日				土		3:00			日	休養日			
9日	月		2:00			木		2:00			日	休養日				月		3:00		
10日	火		2:00			金		2:00			月		2:00			火		2:00		
11日	水	休養日				土		3:00			火		3:00			水	休養日			
12日	木		2:00			日	休養日				水	休養日				木		2:00		
13日	金		2:00			月		3:00			木		2:00			金		2:00		
14日	土		3:00			火		2:00			金		2:00			土				
15日	日	休養日				水	休養日				土		3:00			日	休養日			
16日	月		2:00			木		2:00			日	休養日				月		2:00		
17日	火		2:00			金		2:00			月		2:00			火		2:00		
18日	水	休養日				土		3:00			火		2:00			水	休養日			
19日	木		2:00			日	休養日				水	休養日				木		2:00		
20日	金		2:00			月		2:00			木	休養日				金		3:00		
21日	土		3:00			火		2:00			金	休養日				土		3:00		
22日	日	休養日				水	休養日				土	休養日				日	休養日			
23日	月		3:00			木		2:00			日	休養日				月		2:00		
24日	火		3:00			金		2:00			月	休養日				火		2:00		
25日	水	休養日				土		3:00			火	休養日				水	休養日			
26日	木		3:00			日	休養日				水	休養日				木		3:00		
27日	金		3:00			月		2:00			木	休養日				金		3:00		
28日	土	休養日				火		2:00			金		2:00			土		3:00		
29日	日	休養日				水	休養日				土		3:00			日	休養日			
30日	月	休養日				木		2:00								月		3:00		
31日	火	休養日				金		2:00								火		3:00		