

(卓 球)部 記入者(渡邊 倫子)

	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	10	30:15	6	14:15	合計	16	24:30		合計	15	20:45		合計	9	34:00	
1日	土	休養日		休養日		月		1:30		木		1:45		土		2:00	
2日	日	休養日		休養日		火		1:30		金	大会等			日	休養日		
3日	月		2:00		2:00	水	休養日			土	大会等			月		1:30	
4日	火		2:00		2:00	木		1:30		日	休養日			火		1:30	
5日	水	休養日		休養日		金		1:30		月		1:30		水	休養日		
6日	木		2:00		2:00	土		2:00		火		1:30		木		1:30	
7日	金		2:00		2:00	日	休養日			水	休養日			金		1:30	
8日	土	休養日		休養日		月		1:30		木		1:30		土		2:00	
9日	日	休養日		休養日		火		1:30		金		1:30		日	休養日		
10日	月		1:45		1:45	水	休養日			土		2:00		月		1:30	
11日	火	休養日		休養日		木		1:30		日	休養日			火		1:30	
12日	水		1:00		1:00	金		1:30		月		1:30		水	休養日		
13日	木		1:45		1:45	土		2:00		火		1:30		木		1:30	
14日	金		1:45		1:45	日	休養日			水	休養日			金		1:30	
15日	土	大会等				月	休養日			木		1:30		土		2:00	
16日	日	休養日				火	休養日			金		1:30		日	休養日		
17日	月		1:30			水	休養日			土		2:00		月		1:30	
18日	火		1:30			木	休養日			日	休養日			火		1:30	
19日	水	休養日				金	休養日			月	休養日			水	休養日		
20日	木		1:30			土	休養日			火	休養日			木		1:30	
21日	金		1:30			日	休養日			水	休養日			金		1:30	
22日	土		2:00			月	休養日			木	休養日			土		2:00	
23日	日	休養日				火	休養日			金	休養日			日	大会等		
24日	月		1:30			水	休養日			土	休養日			月		2:00	
25日	火		1:30			木		1:30		日	休養日			火		2:00	
26日	水	休養日				金		1:30		月	休養日			水	休養日		
27日	木		1:30			土		2:00		火	休養日			木		2:00	
28日	金		1:30			日	休養日			水	休養日			金		2:00	
29日	土		2:00			月		1:45		木		1:30		土	休養日		
30日	日	大会等				火		1:45		金		1:30		日	休養日		
31日						水	休養日							月			

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