

( 女子ソフトテニス )部 記入者( 三宅友和 )

	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	8	13:45	合計	18	22:00			合計	13	20:45			合計	10	33:15		
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		2:00			日	休養日				火		1:30		
5日	水	休養日		休養日		金		2:00			月		1:30			水	休養日			
6日	木		2:00		2:00	土	休養日				火		1:30			木		1:30		
7日	金		2:00	休養日		日	休養日				水	休養日				金		1:30		
8日	土	大会等		大会等		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		1:30	金	休養日				月		1:45			水	休養日			
13日	木		1:45		1:30	土	休養日				火		1:45			木		1:30		
14日	金		1:45		1:30	日	休養日				水		1:00			金		1:30		
15日	土	大会等		休養日		月		2:00			木		1:45			土		2:00		
16日	日	休養日		休養日		火	休養日				金		1:45			日	休養日			
17日	月		1:30		1:30	水	休養日				土	大会等				月		2:00		
18日	火		1:30			木	休養日				日	大会等				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		1:45		
21日	金		1:30			日	休養日				水	休養日				金		2:00		
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	休養日			
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	大会等			
27日	木		1:30			土		2:00			火	休養日				木	大会等			
28日	金		1:30			日	休養日				水	休養日				金	休養日			
29日	土		2:00			月		1:45			木		1:30			土	休養日			
30日	日	休養日				火		1:45			金		1:30			日	休養日			
31日						水	休養日									月		2:00		



	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				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				