

(女子ソフトテニス)部 記入者(中内小百合・井上敦司)

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

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

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