（　　女子バレー　　）部

	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	活動総時間
	合計	8	72:00	8	66:00	合計	19	33:30	22	20:30	合計	15	37:00	21	18:30	合計	8	70:00	2	5:00
1日	月		3:00		3:00	水	休養日		休養日		土		4:00		4:00	月		2:30		1:30
2日	火		3:00		3:00	木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火		2:30		2:00
3日	水	休養日		休養日		金	休養日		休養日		月		2:30		2:00	水	休養日		休養日	
4日	木		3:00		3:00	土	休養日		休養日		火		2:30		2:00	木		2:30	休養日	
5日	金		3:00		3:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:30		1:30
6日	土	休養日			4:00	月	休養日		休養日		木		2:30		2:30	土		4:00		
7日	日	休養日		休養日		火		2:30	休養日		金	大会等		休養日		日	休養日			
8日	月		2:30	休養日	2:00	水	休養日		休養日		土	大会等		大会等		月		2:30		
9日	火		2:30		2:00	木	休養日		休養日		日	休養日		大会等		火		2:30		
10日	水	休養日		休養日		金	休養日		休養日		月		2:30	休養日		水	休養日			
11日	木		2:30		2:00	土	休養日		休養日		火		2:30	休養日		木		2:30		
12日	金		2:30		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:30		
13日	土		4:00		4:00	月	休養日		休養日		木		2:30		2:00	土		4:00		
14日	日	休養日		休養日		火	休養日		休養日		金		2:30	休養日		日	休養日			
15日	月		2:30		2:00	水	休養日		休養日		土		4:00		4:00	月		4:00		
16日	火		2:30		2:00	木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火		3:00		
17日	水	休養日		休養日		金		2:30		2:00	月		2:30	休養日		水	休養日			
18日	木		2:30		2:00	土		4:00		4:00	火		2:30		2:00	木		2:30		
19日	金		2:30		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:30		
20日	土	大会等	6:00	大会等	6:00	月		2:30		2:00	木	休養日		休養日		土		4:00		
21日	日	大会等	6:00	休養日		火		2:30		2:00	金	休養日		休養日		日	休養日			
22日	月		2:30		2:00	水	休養日			2:00	土	休養日		休養日		月		3:00		
23日	火		2:30		2:00	木		2:30	休養日		日	休養日		休養日		火		3:00		
24日	水		2:30		2:00	金		2:30		2:00	月	休養日		休養日		水	休養日			
25日	木	休養日		休養日		土		4:00	休養日		火	休養日		休養日		木		3:00		
26日	金		2:30		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		3:00		
27日	土	大会等	6:00		4:00	月		3:00	休養日		木	休養日		休養日		土		4:00		
28日	日	休養日			4:00	火		2:30		2:00	金		2:30	休養日		日		4:00		
29日	月		4:00		4:00	水	休養日		休養日		土		4:00	休養日		月		3:00		
30日	火		4:00		4:00	木		2:30		2:30	日	休養日		休養日		火		3:00		
31日						金		2:30		2:00						水	休養日			