

(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	18	17:30	18	17:30	合計	19	20:00	18	20:00	合計	14	24:30	15	23:00	合計	12	40:30	13	34:00	
1日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土		3:00		3:00	月	休養日		休養日		
2日	火	休養日		休養日		木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火	休養日		休養日		
3日	水	休養日		休養日		金	休養日		休養日		月		1:30		2:00	水		1:30		1:30	
4日	木	休養日		休養日		土	休養日		休養日		火		1:30		2:00	木	休養日		休養日		
5日	金	休養日		休養日		日	休養日		休養日		水		1:30		2:00	金		1:30		1:30	
6日	土	休養日		休養日		月		2:00		2:00	木		2:00		2:00	土		3:00		3:00	
7日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金	大会等		休養日		日	休養日		休養日		
8日	月	休養日		休養日		水		1:30		1:30	土	大会等		大会等		月		1:30		1:30	
9日	火		1:30		1:30	木	休養日		休養日		日	休養日		大会等		火		1:30		1:30	
10日	水		2:00		2:00	金		1:30		1:30	月		1:30		1:30	水		1:30		1:30	
11日	木	休養日		休養日		土		3:00		3:00	火		1:30		1:30	木	休養日		休養日		
12日	金	休養日		休養日		日	休養日				水		1:30		1:30	金		1:30		1:30	
13日	土	大会等		大会等		月		1:30		1:30	木	休養日		休養日		土		3:00		3:00	
14日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日		
15日	月		1:30		1:30	水		1:30		1:30	土	休養日		休養日		月	休養日		休養日		
16日	火		1:30		1:30	木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	
17日	水		2:00		2:00	金		1:30		1:30	月		1:30		1:30	水		1:30		1:30	
18日	木	休養日		休養日		土	休養日		休養日		火		1:30		1:30	木	休養日		休養日		
19日	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水		1:30		1:30	金		1:30		1:00	
20日	土	大会等		大会等		月		1:30		1:30	木	休養日		休養日		土	休養日		休養日		
21日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日		
22日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土		3:00		休養日		月		3:00		2:00
23日	火		1:30		1:30	木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火		3:00		2:00	
24日	水		1:30		1:30	金	休養日		休養日		月	休養日		休養日		水		3:00		2:00	
25日	木	休養日		休養日		土	休養日		休養日		火	休養日		休養日		木		3:00		3:00	
26日	金	休養日		休養日		日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金	大会等		大会等		
27日	土	休養日		休養日		月	休養日		休養日		木	休養日		休養日		土	休養日		休養日		
28日	日	休養日		休養日		火	休養日		休養日		金	休養日		休養日		日	休養日		休養日		
29日	月		2:00		2:00	水	休養日		休養日		土	休養日		休養日		月		3:00		休養日	
30日	火		2:00		2:00	木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火		3:00		3:00	
31日						金		1:30		1:30						水		3:00		3:00	

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

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