

ok		野球部		男子バレーボール部		女子バレーボール部		バスケットボール部		男子ソフトテニス部		女子ソフトテニス部		男子卓球部		女子卓球部		ラグビー部		サッカー部		ハンドボール部		陸上競技部		水泳部		剣道部		弓道部		バドミントン部		テニス部		C		
		活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	活動計画	予定時間	
1	月	練習	4:30	練習	3:30	練習	4:00	休み		休み		休み		休み		練習	2:00	練習	4:00	休み		休み		練習	2:00	練習	2:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	3:00			
2	火	練習試合	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	休み		練習	1:30	練習	1:30	練習	4:00	練習	4:00	練習	3:00	練習	4:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	3:00	
3	水	練習	4:30	休み		練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	4:00	練習	4:00	練習	3:00	休み		練習	2:00	練習	2:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	3:00			
4	木	練習試合	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	4:00	練習	4:00	練習	3:00	練習	4:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	4:00	休み		練習	3:00			
5	金	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	休み		練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	休み		練習	2:00	休み		練習	4:00	休み		練習	1:00	練習	4:00	休み		休み				
6	土	練習試合	4:00	練習	4:00	練習	4:00	休み		練習	4:00	練習試合	8:30	練習	4:00	練習	4:00	練習試合	8:30	練習	4:00	練習試合	3:00	練習	3:00	練習試合	8:00	休み		練習	3:00	休み		練習	4:00	休み		
7	日	*	3:00	休み		休み		休み		休み		休み		練習	4:00	練習	4:00	休み		休み		休み		*	8:00	休み		休み		休み		休み		練習	3:00			
8	月	休み		練習	2:00	休み		休み		練習	2:00	休み		練習	4:00	練習	4:00	休み		練習	2:00	休み		休み		練習	1:30	練習	2:00	練習	0:30	練習	1:00					
9	火	練習	4:30	練習	2:00	練習	2:30	休み		練習	4:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	休み		練習	2:00	休み		練習	1:30	練習	2:00	休み		休み				
10	水	練習	2:30	練習	2:00	練習	2:30	練習	2:00	練習	2:00	休み		練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:00	練習	2:00	練習		練習	1:00			
11	木	大会	2:00	休み		休み		休み	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	練習	2:00	休み		休み		練習	1:30	練習	2:00	練習試合	2:15	練習	1:00			
12	金	大会	2:00	練習	2:00	練習	2:30	練習	1:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	休み		練習	2:00	休み		練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	2:00	休み		練習	1:00			
13	土	大会	2:00			練習	4:00	休み		練習試合	6:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	1:30	練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	2:00	練習	3:00	練習	4:00	練習	4:00	休み				
14	日	練習	4:30			練習	5:00	練習	4:00	休み		休み		練習	4:00	練習	4:00	休み		練習試合	3:00	休み		練習試合	8:00	休み		休み		休み		練習	4:00	練習	3:00			
15	月	休み		練習	2:00	練習	2:30	練習	2:00	練習		練習	2:00	休み		練習	1:30	練習	2:00	練習	2:00	休み		練習	2:00	練習	1:30	練習	2:00	休み		練習	1:00					
16	火	*	2:30	練習	2:00	練習	2:30	休み		練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	休み		練習	1:30	練習	2:00	練習	2:15	休み				
17	水	練習	2:30	練習	2:00	練習	2:30	練習	2:00	練習	2:00	休み		練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	大会	3:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:15	練習	1:00			
18	木	練習	2:30	休み		休み		大会	4:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	大会	7:30	練習	1:00	休み		練習	1:30	練習	2:00	練習	2:15	大会	4:00			
19	金	練習	2:30	練習	2:00	練習	2:30	大会	4:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	休み		練習	2:00	大会	7:30	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	2:00	休み		練習	1:00	
20	土	大会	2:00			練習	4:00	大会	4:00	大会	4:00	大会		練習	4:00	練習	4:00	休み		練習試合	3:00	休み		練習	4:00	練習	2:00	練習	3:00	練習	4:00	練習	4:00	大会	4:00			
21	日	大会	2:00			練習	4:00	休み		大会	4:00	大会		練習	4:00	練習	4:00	大会	4:00	練習	4:00	大会		練習	4:00	練習	2:00	練習	3:00	練習	4:00	練習	4:00	休み				
22	月	大会	2:00	練習	2:00	練習	2:30	練習	2:00	練習	2:00	休み		練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	2:00	休み		大会	4:00			
23	火	大会	2:00	練習	2:00	練習	2:30	休み		練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	大会	8:00	練習	2:15	休み				
24	水	休み		練習	2:00	休み		練習	2:00	練習	2:00	休み		練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	大会	3:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:45	練習	2:15	練習	1:00	
25	木	*	2:30	休み		練習	2:30	休み	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	休み		練習	1:30	練習	2:00	大会	11:00	練習	1:00			
26	金	練習	2:30	練習	2:00	練習	2:30	練習	1:00	休み		休み		練習	1:30	練習	1:30	休み		練習	2:00	休み		大会	9:00	休み		練習		練習	2:00	大会	11:00	練習	1:00			
27	土	大会	2:00			大会	9:00	休み		休み		練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	大会	4:00	練習	4:00	練習	4:00	大会	9:00	大会	10:00	練習	3:00	練習	4:00	休み		大会	2:00			
28	日	大会	2:00	休み		練習	4:00	練習	4:00	練習試合	4:00	休み		練習	4:00	練習	4:00	休み		練習試合	3:00	休み		大会	9:00	休み		大会	7:00	休み		休み		練習	3:00			
29	月	練習試合	4:00	休み		練習	4:00	休み		練習	4:00		8:30	休み		休み		練習	4:00	練習	4:00	練習	4:00	休み		練習		練習	2:00	練習	4:00	練習	3:00					
30	火	休み		練習	2:00	練習	2:30	休み		休み		休み		練習	1:30	練習	1:30	練習	1:30	練習	2:00	練習	2:00	練習	2:00	練習		練習	2:00	練習	2:00	練習	3:15	休み				
		*はコンディション指導・実業指導等																																				