

1月						2月						3月					
日	曜日	野球	ソフトテニス	卓球	バレー	月	曜日	野球	ソフトテニス	卓球	バレー	月	曜日	野球	ソフトテニス	卓球	バレー
1	月	休養	休養	休養	休養	1	木	活動日	活動日	活動日	活動日	1	金	活動日	活動日	活動日	活動日
2	火	休養	休養	休養	休養	2	金	活動日	活動日	活動日	活動日	2	土	公式大会	公式大会	活動日	活動日
3	水	休養	休養	休養	休養	3	土	活動日	活動日	活動日	活動日	3	日	公式大会	休養	休養	休養
4	木	休養	休養	休養	休養	4	日	休養	休養	休養	休養	4	月	休養	活動日	活動日	活動日
5	金	活動日	活動日	活動日	活動日	5	月	活動日	活動日	活動日	休養	5	火	活動日	活動日	活動日	活動日
6	土	活動日	活動日	休養	活動日	6	火	活動日	活動日	活動日	活動日	6	水	休養	休養	休養	休養
7	日	休養	休養	休養	活動日	7	水	休養	休養	休養	休養	7	木	活動日	活動日	活動日	活動日
8	月	活動日	活動日	休養	休養	8	木	休養	活動日	活動日	休養	8	金	活動日	活動日	活動日	活動日
9	火	休養	活動日	活動日	休養	9	金	休養	活動日	活動日	休養	9	土	活動日	活動日	活動日	活動日
10	水	休養	休養	休養	休養	10	土	休養	活動日	活動日	休養	10	日	休養	休養	休養	休養
11	木	活動日	活動日	活動日	活動日	11	日	休養	休養	休養	休養	11	月	活動日	活動日	活動日	活動日
12	金	活動日	活動日	活動日	活動日	12	月	休養	活動日	活動日	休養	12	火	活動日	活動日	旧	活動日
13	土	活動日	活動日	活動日	休養	13	火	休養	活動日	活動日	休養	13	水	休養	休養	休養	休養
14	日	休養	休養	休養	練習試合	14	水	休養	休養	休養	休養	14	木	活動日	活動日	活動日	活動日
15	月	活動日	活動日	活動日	活動日	15	木	休養	活動日	活動日	休養	15	金	活動日	活動日	活動日	活動日
16	火	活動日	活動日	活動日	活動日	16	金	活動日	活動日	活動日	活動日	16	土	公式大会	活動日	活動日	活動日
17	水	休養	休養	休養	休養	17	土	公式大会	活動日	活動日	活動日	17	日	公式大会	休養	休養	休養
18	木	活動日	活動日	活動日	活動日	18	日	公式大会	休養	公式大会	休養	18	月	休養	活動日	活動日	活動日
19	金	活動日	活動日	活動日	活動日	19	月	休養	活動日	休養	活動日	19	火	活動日	活動日	活動日	活動日
20	土	活動日	活動日	公式大会	練習試合	20	火	活動日	活動日	活動日	活動日	20	水	休養	休養	休養	休養
21	日	休養	休養	休養	休養	21	水	休養	休養	休養	休養	21	木	活動日	活動日	活動日	活動日
22	月	活動日	活動日	活動日	活動日	22	木	活動日	活動日	活動日	活動日	22	金	活動日	活動日	活動日	活動日
23	火	活動日	活動日	活動日	活動日	23	金	活動日	活動日	公式大会	活動日	23	土	活動日	活動日	活動日	活動日
24	水	休養	休養	休養	休養	24	土	活動日	活動日	活動日	活動日	24	日	休養	休養	休養	休養
25	木	活動日	活動日	活動日	活動日	25	日	休養	休養	休養	休養	25	月	休養	活動日	休養	休養
26	金	活動日	活動日	活動日	活動日	26	月	活動日	活動日	活動日	活動日	26	火	活動日	活動日	活動日	活動日
27	土	活動日	活動日	活動日	公式大会	27	火	活動日	活動日	活動日	活動日	27	水	休養	休養	活動日	休養
28	日	休養	休養	休養	公式大会	28	水	休養	休養	休養	休養	28	木	活動日	活動日	活動日	活動日
29	月	活動日	活動日	活動日	公式大会	29	木	活動日	活動日	活動日	活動日	29	金	活動日	活動日	活動日	活動日
30	火	活動日	活動日	活動日	活動日							30	土	活動日	活動日	活動日	活動日
31	水	休養	休養	休養	休養							31	日	休養	休養	休養	休養

※平日1日、土日1日は『一部活動デー』を設定してください。

※練習計画記入について

活動日 休養 公式大会 練習試合