

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

※平日1日、土日1日は『ノー活動デー』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