

様式 4

日	曜	活動内容※1 (休養日)	活動実績 (時間)	実活動 時間	週 活動 時間
1	月	練習	2.5	2	4.0h
2	火	練習	2.5	2	
3	水	練習	2.5	2	16.5h
4	木	練習	2.5	2	
5	金	練習	2.5	2	
6	土	休養日	0	0	
7	日	練習	7	6.5	
8	月	練習	2.5	2	
9	火	練習	2.5	2	
10	水	練習	4.5	4	16.0h
11	木	練習	4.5	4	
12	金	練習	4.5	4	
13	土	練習	4.5	4	
14	日				
15	月				
16	火				