

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	木	練習	4.5	4	4.0h
2	金	練習	0	0	
3	土	練習	8	7.5	35.0h
4	日	練習	4.5	4	
5	月	練習	4.5	4	
6	火	休養日	8	7.5	
7	水	練習	6	5.5	
8	木	練習	3	2.5	
9	金	練習	4.5	4	
10	土	休養日	0	0	8.0h
11	日	練習	4.5	4	
12	月	練習	4.5	4	
13	火	休養日	0	0	
14	水	休養日	0	0	
15	木	休養日	0	0	
16	金	休養日	0	0	
17	土	休養日	0	0	

様式 4

18	日	練習	4.5	4	10.0h
19	月	練習	3.5	3	
20	火	練習	3.5	3	
21	水	休養日	0	0	
22	木	休養日	0	0	
23	金	休養日	0	0	7.0h
24	土	休養日	0	0	
25	日	休養日	0	0	
26	月	休養日	0	0	
27	火	休養日	0	0	
28	水	休養日	0	0	
29	木	練習	2.5	2	
30	金	練習	1.5	1	
31	土	練習	4.5	4	