

別紙

日	曜	活動内容※1 (休養日)	活動計画 (時間)	実活動 時間	週 活動 時間
1	日	休養日	0	0	0.0h
2	月	練習	2.5	2	14.0h
3	火	練習	2.5	2	
4	水	練習	2.5	2	
5	木	練習	2.5	2	
6	金	練習	2.5	2	
7	土	休養日	0	0	
8	日	練習	4.5	4	14.0h
9	月	練習	2.5	2	
10	火	練習	2.5	2	
11	水	練習	2.5	2	
12	木	練習	2.5	2	
13	金	練習	2.5	2	
14	土	練習	4.5	4	16.0h
15	日	休養日	0	0	
16	月	練習	4.5	4	
17	火	練習	2.5	2	
18	水	練習	2.5	2	
19	木	練習	2.5	2	
20	金	練習	2.5	2	
21	土	練習	4.5	4	4.0h
22	日	休養日	0	0	
23	月	練習	4.5	4	
24	火	休養日	0	0	
25	水	休養日	0	0	
26	木	休養日	0	0	
27	金	休養日	0	0	
28	土	休養日	0	0	0.0h
29	日	休養日	0	0	
30	月	休養日	0	0	0.0h