

様式 4

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	火	休養日	0	0	3.0h
2	水	休養日	0	0	
3	木	休養日	0	0	
4	金	練習	3.5	3	
5	土	練習	4.5	4	12.0h
6	日	休養日	0	0	
7	月	練習	2.5	2	
8	火	練習	2.5	2	
9	水	練習	2.5	2	
10	木	休養日	0	0	
11	金	練習	2.5	2	16.0h
12	土	練習	4.5	4	
13	日	休養日	0	0	
14	月	練習	4.5	4	
15	火	練習	2.5	2	
16	水	練習	2.5	2	
17	木	練習	2.5	2	
18	金	練習	2.5	2	