

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	金	練習	2.5	2	10h
2	土	休み	0	0	
3	日	練習	4.5	4	
4	月	練習	4.5	4	
5	火	練習	1.5	1	9h
6	水	練習	1.5	1	
7	木	練習	1.5	1	
8	金	練習	1.5	1	
9	土	練習	4.5	4	
10	日	休み	0	0	
11	月	練習	1.5	1	10h
12	火	練習	1.5	1	
13	水	練習	1.5	1	
14	木	練習	1.5	1	
15	金	大会	1.5	1	
16	土	練習	4.5	4	
17	日	休み	0	0	
18	月	練習	2.5	2	14h
19	火	練習	2.5	2	
20	水	練習	2.5	2	
21	木	練習	2.5	2	
22	金	練習	2.5	2	
23	土	練習	4.5	4	
24	日	休み	0	0	
25	月	練習	2.5	2	
26	火	練習	2.5	2	12h
27	水	練習	2.5	2	
28	木	練習	2.5	2	
29	金	練習	2.5	2	
30	土	練習	4.5	4	