

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	土	休養日	0		0.0h
2	日	休養日	0		
3	月	休養日	0		7.0h
4	火	休養日	0		
5	水	休養日	0		
6	木	休養日	0		
7	金	練習	2.5		
8	土	練習	4.5		
9	日	休養日	0		17.0h
10	月	練習	2.5		
11	火	練習	2.5		
12	水	練習	2.5		
13	木	練習	2.5		
14	金	練習	2.5		
15	土	休養日	0		
16	日	練習	4.5		17.0h
17	月	練習	2.5		
18	火	練習	2.5		
19	水	練習	2.5		
20	木	練習	2.5		
21	金	練習	2.5		
22	土	練習	4.5		
23	日	休養日	0		9.5h
24	月	練習	4.5		
25	火	練習	2.5		
26	水	休養日	0		
27	木	休養日	2.5		
28	金	練習	0		