

	男子バスケ		女子バスケ		男子バレー		女子バレー		卓球			サッカー		野球		男子ソフトテニス		女子ソフトテニス		陸上			剣道		吹奏楽		合唱		美術		
1	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	1	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	休養日	1	木	休養日	木	2時間以内	木	休養日	木	2時間以内	1
2	金	3時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	2	金	3時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	3時間以内	2	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	2
3	土	3時間以内	土	半日	土	3時間以内	土	半日	土	休養日	3	土	3時間以内	土	終日	土	終日	土	終日	土	休養日	3	土	3時間以内	土	半日	土	3時間以内	土	休養日	3
4	日	休養日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	4	日	終日	日	終日	日	終日	日	終日	日	休養日	4	日	休養日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	4
5	月	休養日	月	休養日	月	休養日	月	休養日	月	休養日	5	月	休養日	月	休養日	月	休養日	月	休養日	月	2時間以内	5	月	休養日	月	休養日	月	休養日	月	休養日	5
6	火	休養日	火	休養日	火	休養日	火	休養日	火	休養日	6	火	2時間以内	火	休養日	火	休養日	火	休養日	火	2時間以内	6	火	休養日	火	休養日	火	休養日	火	休養日	6
7	水	休養日	水	休養日	水	休養日	水	休養日	水	休養日	7	水	休養日	水	2時間以内	水	休養日	水	休養日	水	2時間以内	7	水	休養日	水	休養日	水	休養日	水	休養日	7
8	木	休養日	木	休養日	木	2時間以内	木	休養日	木	休養日	8	木	2時間以内	木	休養日	木	休養日	木	休養日	木	休養日	8	木	休養日	木	休養日	木	休養日	木	休養日	8
9	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	9	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	9	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	休養日	9
10	土	休養日	土	3時間以内	土	休養日	土	3時間以内	土	3時間以内	10	土	3時間以内	土	3時間以内	土	2時間以内	土	半日	土	3時間以内	10	土	3時間以内	土	休養日	土	3時間以内	土	休養日	10
11	日	3時間以内	日	休養日	日	3時間以内	日	終日	日	休養日	11	日	休養日	日	終日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	11	日	休養日	日	半日	日	休養日	日	休養日	11
12	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	休養日	月	休養日	12	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	12	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	12
13	火	休養日	火	2時間以内	火	休養日	火	2時間以内	火	2時間以内	13	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	13	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	13
14	水	2時間以内	水	休養日	水	2時間以内	水	休養日	水	2時間以内	14	水	休養日	水	休養日	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	14	水	2時間以内	水	休養日	水	2時間以内	水	2時間以内	14
15	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	15	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	休養日	15	木	休養日	木	2時間以内	木	休養日	木	2時間以内	15
16	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	16	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	16	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	16
17	土	3時間以内	土	3時間以内	土	終日	土	終日	土	3時間以内	17	土	半日	土	3時間以内	土	3時間以内	土	終日	土	3時間以内	17	土	3時間以内	土	半日	土	3時間以内	土	休養日	17
18	日	休養日	日	休養日	日	終日	日	半日	日	休養日	18	日	休養日	日	休養日	日	終日	日	休養日	日	休養日	18	日	休養日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	18
19	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	休養日	月	2時間以内	19	月	2時間以内	月	2時間以内	月	休養日	月	2時間以内	月	2時間以内	19	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	19
20	火	休養日	火	2時間以内	火	休養日	火	2時間以内	火	2時間以内	20	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	20	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	20
21	水	2時間以内	水	休養日	水	2時間以内	水	休養日	水	2時間以内	21	水	休養日	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	21	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	21
22	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	休養日	22	木	2時間以内	木	休養日	木	休養日	木	休養日	木	休養日	22	木	休養日	木	休養日	木	休養日	木	休養日	22
23	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	23	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	23	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	23
24	土	3時間以内	土	3時間以内	土	3時間以内	土	終日	土	3時間以内	24	土	3時間以内	土	半日	土	3時間以内	土	終日	土	3時間以内	24	土	終日	土	半日	土	3時間以内	土	休養日	24
25	日	休養日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	25	日	終日	日	休養日	日	休養日	日	終日	日	休養日	25	日	終日	日	休養日	日	休養日	日	休養日	25
26	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	休養日	月	2時間以内	26	月	休養日	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	26	月	休養日	月	2時間以内	月	2時間以内	月	2時間以内	26
27	火	2時間以内	火	2時間以内	火	休養日	火	2時間以内	火	2時間以内	27	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	27	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	火	2時間以内	27
28	水	2時間以内	水	休養日	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	28	水	休養日	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	水	2時間以内	28	水	2時間以内	水	休養日	水	2時間以内	水	2時間以内	28
29	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	2時間以内	木	休養日	29	木	2時間以内	木	休養日	木	2時間以内	木	休養日	木	休養日	29	木	休養日	木	2時間以内	木	休養日	木	2時間以内	29
30	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	30	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	30	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	金	2時間以内	30
31	土	休養日	土	休養日	土	休養日	土	終日	土	終日	31	土	終日	土	終日	土	休養日	土	半日	土	3時間以内	31	土	3時間以内	土	半日	土	3時間以内	土	休養日	31
====		15		15		16		13		15		15		16		17		16		16			13		15		14		16		
====		5		3		3		1		3		4		2		2		0		5			4		0		5		0		
終日		0		0		2		4		1		3		4		3		5		0			2		0		0		0		
休養日		11		12		10		11		12		8		8		9		8		10			12		11		12		15		
		男子バスケ		女子バスケ		男子バレー		女子バレー		卓球		サッカー		野球		男子ソフトテニス		女子ソフトテニス		陸上			剣道		吹奏楽		合唱		美術		