

日	曜日	野球	サッカー	男子ソフトテニス	女子ソフトテニス	弓道	剣道	女子バレーボール	男女バドミントン	男子バスケットボール	女子バスケットボール	卓球	吹奏楽	美術	放送
1	火	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日
2	水	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日
3	木	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	暑中げいこ	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	休養日	休養日
4	金	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	暑中げいこ	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日
5	土	大会	大会	基本練習	大会	休養日	基本練習	基本練習	休養日	リーグ戦	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日
6	日	大会	大会	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日
7	月	休養日	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日
8	火	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日
9	水	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日
10	木	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日
11	金	休養日	休養日	休養日	休養日	講習会	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	講習会	休養日	休養日	休養日
12	土	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	大会	休養日	休養日	休養日
13	日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日
14	月	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日
15	火	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日
16	水	休養日	基本練習	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日
17	木	休養日	基本練習	休養日	基本練習	休養日	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日
18	金	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	休養日	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日
19	土	合宿・練習試合	合宿・練習試合	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	休養日	休養日	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	休養日	休養日
20	日	合宿・練習試合	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日
21	月	休養日	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	基本練習	休養日
22	火	休養日	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	休養日
23	水	基本練習	基本練習	基本練習	大会	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	休養日
24	木	基本練習	基本練習	大会	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	休養日
25	金	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	休養日
26	土	合宿・練習試合	大会	休養日	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日
27	日	合宿・練習試合	大会	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日
28	月	休養日	大会	基本練習	休養日	大会	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	休養日	基本練習	休養日	基本練習	休養日
29	火	基本練習	大会	基本練習	基本練習	大会	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	休養日
30	水	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	休養日
31	木	休養日	休養日	基本練習	休養日	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	基本練習	休養日