

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	水	基本練習	休養日	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
2	木	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	基本練習	基本練習	活動日	活動日
3	金	大会	休養日	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	練習試合	基本練習	基本練習	練習試合	基本練習	基本練習	休養日	休養日
4	土	大会	大会	大会	休養日	休養日	基本練習	練習試合	合同練習会	休養日	練習試合	基本練習	休養日	休養日	休養日
5	日	休養日	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	休養日	休養日	休養日	休養日
6	月	休養日	休養日	休養日	休養日	基本練習	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
7	火	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	基本練習	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	活動日	活動日
8	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	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日
9	木	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	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	活動日	活動日
10	金	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	活動日	活動日
11	土	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
12	日	合宿・練習試合	休養日	休養日	大会	休養日	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
13	月	休養日	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	基本練習	基本練習	基本練習	活動日	活動日
14	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	休養日	基本練習	基本練習	活動日	活動日
15	水	基本練習	休養日	基本練習	休養日	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	休養日	休養日
16	木	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	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	活動日	活動日
17	金	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	基本練習	基本練習	活動日	活動日
18	土	大会	大会	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	基本練習	大会	大会	基本練習	大会	基本練習	休養日	休養日
19	日	大会	休養日	大会	休養日	休養日	休養日	休養日	大会	大会	大会	大会	休養日	休養日	休養日
20	月	休養日	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	大会	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	活動日	活動日
21	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	基本練習	活動日	活動日
22	水	基本練習	休養日	基本練習	休養日	休養日	休養日	基本練習	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	休養日
23	木	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	休養日	基本練習	基本練習	基本練習	活動日	活動日
24	金	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	活動日	活動日
25	土	大会	大会	基本練習	基本練習	大会	基本練習	基本練習	基本練習	休養日	練習試合	基本練習	基本練習	休養日	休養日
26	日	大会	大会	休養日	休養日	大会	休養日	休養日	休養日	リーグ戦	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日
27	月	休養日	休養日	基本練習	基本練習	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	活動日	活動日
28	火	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	練習不可	休養日	活動日	活動日
29	水	休養日	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	練習不可	休養日	休養日	休養日
30	木	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	基本練習	基本練習	休養日	休養日	休養日	練習不可	休養日	活動日	活動日
31	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	休養日	休養日	基本練習	練習不可	休養日	活動日	活動日