

陸上競技部

2020/4/22

		4月		5月		6月		7月		
1	水		金	活動日	月	活動日	水	活動日	1	
2	木		土	活動日	火	活動日	木	活動日	2	
3	金		日	活動日	水	活動日	金	公式大会	3	
4	土		月	休養	木	休養	土	公式大会	4	
5	日		火	休養	金	活動日	日	公式大会	5	
6	月		水	活動日	土	活動日	月	休養	6	
7	火		木	活動日	日	休養	火	活動日	7	
8	水		金	活動日	月	活動日	水	活動日	8	
9	木		土	活動日	火	活動日	木	休養	9	
10	金		日	休養	水	活動日	金	活動日	10	
11	土		月	活動日	木	休養	土	活動日	11	
12	日		火	活動日	金	活動日	日	休養	12	
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	13	
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	14	
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	15	
16	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	16	
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	17	
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	18	
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	19	
20	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	20	
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	21	
22	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	22	
23	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	23	
24	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	24	
25	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	25	
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	26	
27	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	27	
28	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	28	
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	29	
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	30	
31			日	休養			金	活動日	31	
活動日		13		17		20		20		
公式大会		0		4		0		3		
合宿・練習試合		0		0		0		0		
休養日		5		10		10		8		
休養日/週		1.3		2.5		2.5		2.0		
		9月		10月		11月		12月		