

卓球部

2020/4/16

	4月		5月		6月		7月		
1	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	1
2	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	2
3	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	3
4	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	5
6	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	6
7	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	10
11	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	12
13	月	活動日	水	活動日	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	休養	水	活動日	15
16	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	日	休養	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	20
21	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	21
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	22
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	23
24	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	24
25	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	25
26	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	26
27	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	27
28	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	28
29	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	30
31			日	休養			金	活動日	31
活動日	19		19		15		21		
公式大会	0		4		0		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		
休養日	11		8		15		10		
休養日/週	2.8		2.0		3.8		2.5		