

## 卓球部

2020/8/3

		8月		9月		10月		11月		
1	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	1	
2	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	2	
3	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	3	
4	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	4	
5	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	公式大会	5	
6	木	休養	日	休養	火	休養	金	公式大会	6	
7	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	7	
8	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	8	
9	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	9	
10	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	10	
11	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	11	
12	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	12	
13	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	13	
14	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	14	
15	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	15	
16	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	16	
17	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	17	
18	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	18	
19	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	19	
20	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	20	
21	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	21	
22	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	22	
23	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	23	
24	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	24	
25	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	25	
26	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	26	
27	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	27	
28	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	28	
29	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	29	
30	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	30	
31	月	休養			土	活動日			31	
活動日		15		18		18		12		
公式大会		0		0		0		3		
合宿・練習試合		0		0		0		0		
休養日		16		12		13		15		
休養日/週		4.0		3.0		3.3		3.8		
		9月		10月		11月		12月		