

女子バレー部

2020/12/16

		12月		1月		2月		3月		
1	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1	
2	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2	
3	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3	
4	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	4	
5	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5	
6	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6	
7	月	活動日	木	休養	日	休養	日	活動日	7	
8	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8	
9	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	休養	9	
10	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	休養	10	
11	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	11	
12	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12	
13	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	13	
14	月	活動日	木	休養	日	休養	日	活動日	14	
15	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	15	
16	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	16	
17	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	17	
18	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	18	
19	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19	
20	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20	
21	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21	
22	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22	
23	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	23	
24	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	24	
25	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	木	活動日	25	
26	土	合宿練習試合	火	休養	金	休養	金	活動日	26	
27	日	合宿練習試合	水	休養	土	休養	土	活動日	27	
28	月	活動日	木	休養	日	休養	日	活動日	28	
29	火	活動日	金	休養	[黒塗り]		月	活動日	29	
30	水	休養	土	休養			火	活動日	30	
31	木	休養	日	休養			水	活動日	31	
活動日	20		17		19		25			
公式大会	0		3		0		0			
合宿・練習試合	2		0		0		0			
休養日	9		11		9		6			
休養日/週	2.3		2.8		2.3		1.5			
	9月		10月		11月		12月			