

女子バレー部

2021/7/21

	8月		9月		10月		11月		
1	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	1
2	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	2
3	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	3
4	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	4
5	木	休養	日	休養	火	休養	金	公式大会	5
6	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	6
7	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	7
8	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	8
9	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	9
10	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	10
11	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	11
12	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	12
13	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	13
14	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	14
15	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	15
16	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	16
17	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	17
18	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	18
19	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	19
20	金	休養	月	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	20
21	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	21
22	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	22
23	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	23
24	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	24
25	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	25
26	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	26
27	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	27
28	土	合宿練習試合	火	公式大会	木	活動日	日	休養	28
29	日	合宿練習試合	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	29
30	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	30
31	火	休養			日	合宿練習試合			31
活動日		14		17		17		17	
公式大会		0		2		0		3	
合宿・練習試合		2		3		5		0	
休養日		15		8		9		10	
休養日/週		3.8		2.0		2.3		2.5	
		9月		10月		11月		12月	