

女子バレー部

2021/11/10

		12月		1月		2月		3月		
1	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	1	
2	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	2	
3	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	3	
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	4	
5	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	5	
6	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	6	
7	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	7	
8	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	火	活動日	8	
9	木	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	水	活動日	9	
10	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	10	
11	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	金	活動日	11	
12	日	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	土	活動日	12	
13	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	13	
14	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	14	
15	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	15	
16	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	16	
17	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	17	
18	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	18	
19	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	19	
20	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	20	
21	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	21	
22	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	活動日	22	
23	木	休養	日	公式大会	水	休養	水	活動日	23	
24	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	休養	24	
25	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	25	
26	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	26	
27	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	27	
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	28	
29	水	活動日	土	活動日			火	活動日	29	
30	木	休養	日	休養			水	活動日	30	
31	金	休養	月	活動日			木	活動日	31	
活動日		19		18		11		22		
公式大会		0		3		0		0		
合宿・練習試合		2		2		0		0		
休養日		10		8		17		9		
休養日/週		2.5		2.0		4.3		2.3		
		9月		10月		11月		12月		