

2023 年  
4 月

茨城県立波崎高等学校 部活動 月別活動計画予定・活動実績 一覧

| 活動計画<br>ok |   | サッカー部 |      |      | 硬式野球部 |      |      | 男子バスケットボール部 |       |      | 女子バスケットボール部 |      |      | 陸上競技部 |      |      | ソフトテニス部 |      |      | 剣道部  |      |      |
|------------|---|-------|------|------|-------|------|------|-------------|-------|------|-------------|------|------|-------|------|------|---------|------|------|------|------|------|
|            |   | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画        | 予定時間  | 活動実績 | 活動計画        | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画    | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 |
| 1          | 土 | 大会    | 4:30 | 4:30 |       |      |      | 練習試合        | 5:00  | 4:00 |             |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習      | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |
| 2          | 日 | 練習    | 3:00 | 3:00 |       |      |      | 練習          | 3:30  | 3:00 |             |      |      | 休み    |      |      | 練習      | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |
| 3          | 月 | 休み    |      |      |       |      |      | 休み          |       |      |             |      |      | *     |      |      | 休み      |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 4          | 火 | 練習    | 3:00 | 3:00 |       |      |      | 練習          | 3:30  | 3:00 |             |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習      | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 5          | 水 | 練習    | 3:00 | 3:00 |       |      |      | 練習          | 3:30  | 3:00 |             |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習      | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 6          | 木 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 休み          |       |      |             |      |      | 練習    |      |      | 休み      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 7          | 金 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | *     |      |      | 練習      | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |
| 8          | 土 | 大会    | 7:00 | 7:00 |       |      |      | 練習          | 2:30  | 2:00 |             |      |      | 練習    |      |      | 練習      | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 9          | 日 | 練習    | 3:00 | 3:00 |       |      |      | 練習試合        | 4:30  | 4:00 |             |      |      | 休み    |      |      | 練習      | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |
| 10         | 月 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | 練習    |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 11         | 火 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 1:30  | 1:15 |             |      |      | 練習    |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 12         | 水 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 休み          |       |      |             |      |      | 練習    |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 13         | 木 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 1:30  | 1:15 |             |      |      | *     |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 14         | 金 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 15         | 土 | 大会    | 7:00 | 7:00 |       |      |      | 練習          | 3:45  | 3:15 |             |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習      | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 16         | 日 | 休み    |      |      |       |      |      | 練習試合        | 5:00  | 4:00 |             |      |      | 休み    |      |      | 大会      | 9:00 | 9:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 17         | 月 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 18         | 火 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 休み          |       |      |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 大会      | 9:00 | 9:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 19         | 水 | 大会    | 8:00 | 8:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 20         | 木 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | *     |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 21         | 金 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 22         | 土 | 練習    | 3:00 | 3:00 |       |      |      | 大会          | 10:45 | 8:15 |             |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習      | 2:00 | 2:00 | 大会   | 8:00 | 8:00 |
| 23         | 日 | 練習    | 3:00 | 3:00 |       |      |      | 大会          | 6:45  | 4:15 |             |      |      | 休み    |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 休み   |      |      |
| 24         | 月 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 休み          |       |      |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 休み      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 25         | 火 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 26         | 水 | 大会    | 8:00 | 8:00 |       |      |      | 練習          | 1:30  | 1:15 |             |      |      | 練習    | 2:15 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 27         | 木 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 2:45  | 2:30 |             |      |      | 大会    |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 28         | 金 | 練習    | 2:00 | 2:00 |       |      |      | 練習          | 1:30  | 1:15 |             |      |      | 大会    |      |      | 練習      | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 29         | 土 | 大会    | 5:30 | 5:30 |       |      |      | 練習試合        | 5:00  | 4:30 |             |      |      | 大会    |      |      | 練習      | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 30         | 日 | 休み    |      |      |       |      |      | 練習試合        | 13:30 | 9:00 |             |      |      | 休み    |      |      | 練習      | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |

2023 年  
4 月

活動計画    ok

活動実績    ok

|    |   | バドミントン部 |      |      | 男子バレーボール部 |      |      | 女子バレーボール部 |      |      | 柔道部  |      |      | 卓球部  |      |      | 水泳部  |      |      | 空手道部 |      |      |
|----|---|---------|------|------|-----------|------|------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    |   | 活動計画    | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画      | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画      | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 |
| 1  | 土 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 2  | 日 |         |      |      | 練習        | 3:30 | 3:30 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:45 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 3  | 月 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 4  | 火 |         |      |      | 練習        | 3:30 | 3:30 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:45 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 5  | 水 |         |      |      | 練習        | 3:30 | 3:30 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:45 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 6  | 木 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 7  | 金 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:45 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 8  | 土 |         |      |      | 練習        | 3:30 | 3:30 |           |      |      |      |      |      | 練習試合 |      | 6:45 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 9  | 日 |         |      |      | 練習        | 3:30 | 3:30 |           |      |      |      |      |      | 練習試合 |      | 3:30 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 10 | 月 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:30 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 1:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 11 | 火 |         |      |      | 練習        | 1:00 | 1:45 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 12 | 水 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 13 | 木 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:45 |           |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 14 | 金 |         |      |      | 練習        | 1:00 | 1:45 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 15 | 土 |         |      |      | 練習試合      | 8:00 | 8:00 |           |      |      |      |      |      | 練習試合 |      | 7:15 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 16 | 日 |         |      |      | 練習        | 4:00 | 4:00 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:30 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 17 | 月 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:00 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 18 | 火 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:00 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 19 | 水 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:00 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 20 | 木 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 21 | 金 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:00 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 1:30 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 22 | 土 |         |      |      | 練習        | 3:30 | 3:30 |           |      |      |      |      |      | 大会   |      | 9:30 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 23 | 日 |         |      |      | 大会        | 8:00 | 8:00 |           |      |      |      |      |      | 大会   |      | 7:30 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 24 | 月 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 25 | 火 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:00 |           |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 26 | 水 |         |      |      | 練習        | 3:00 | 3:00 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 27 | 木 |         |      |      | 練習        |      | 2:00 |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:00 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 28 | 金 |         |      |      | 休み        | 3:00 |      |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 1:15 | 休み   |      |      | 練習   |      |      |
| 29 | 土 |         |      |      | 休み        |      |      |           |      |      |      |      |      | 練習   |      | 2:45 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 30 | 日 |         |      |      | 練習        | 4:00 | 4:00 |           |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |

2023 年  
4 月

活動計画    ok

活動実績    ok

|    |   | ハンドボール部 |      |      | 弓道部  |       |       | 情報技術部 |      |      | 機械工作部 |      |      | 電気部  |      |      | 家庭部  |      |      | 吹奏楽部 |      |      |
|----|---|---------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    |   | 活動計画    | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間  | 活動実績  | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 |
| 1  | 土 | 休み      |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |
| 2  | 日 | 休み      |      |      | 休み   |       |       |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |
| 3  | 月 |         |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |
| 4  | 火 |         |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 3:00 | 3:00 |      |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 5  | 水 |         |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 3:00 | 3:00 |      |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 6  | 木 |         |      |      | 練習   | 2:30  | 2:30  |       |      |      | 練習    | 2:30 | 2:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 7  | 金 |         |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |
| 8  | 土 |         |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |      |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 9  | 日 |         |      |      | 休み   |       |       |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |
| 10 | 月 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 休み    |      |      | 練習   | 3:30 | 3:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 11 | 火 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:00 | 1:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 12 | 水 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:00 | 1:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 13 | 木 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:30 | 1:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 14 | 金 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 休み    |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 15 | 土 |         |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |      |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 16 | 日 |         |      |      | 大会   | 12:45 | 12:45 |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |
| 17 | 月 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  | 練習    | 1:00 | 1:00 | 休み    |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 18 | 火 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:30 | 1:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 19 | 水 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  | 練習    | 1:00 | 1:00 | 休み    |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 20 | 木 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:30 | 1:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 21 | 金 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  | 練習    | 1:00 | 1:00 | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:30 | 1:30 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 22 | 土 |         |      |      | 練習   | 9:30  | 9:30  |       |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |      |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 23 | 日 |         |      |      | 休み   |       |       |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |
| 24 | 月 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  | 練習    | 1:00 | 1:00 | 休み    |      |      | 練習   | 1:00 | 1:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 25 | 火 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:00 | 1:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 26 | 水 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  | 練習    | 1:00 | 1:00 | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:00 | 1:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 27 | 木 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  |       |      |      | 練習    | 1:15 | 1:15 | 練習   | 1:00 | 1:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 28 | 金 |         |      |      | 練習   | 2:00  | 2:00  | 練習    | 1:00 | 1:00 | 休み    |      |      | 練習   | 1:00 | 1:00 |      |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 29 | 土 | 練習      |      |      | 練習   | 3:30  | 3:30  |       |      |      | 練習    | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |      |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 |
| 30 | 日 | 休み      |      |      | 休み   |       |       |       |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |      |      |      | 休み   |      |      |

2023 年  
4 月

活動計画    ok

活動実績    ok

|    |   | 書道部  |      |      | 華道部  |      |      | 茶道部  |      |      | 写真部  |      |      | 美術部  |      |      | 演劇部  |      |      | JRC部 |      |      |
|----|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    |   | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 |
| 1  | 土 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 2  | 日 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 3  | 月 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 4  | 火 | 練習   | 3:00 | 3:00 | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 5  | 水 | 練習   | 3:00 | 3:00 | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 6  | 木 | 練習   | 3:00 | 3:00 | お稽古  | 2:00 | 2:00 |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 7  | 金 | 休み   |      |      | お稽古  | 1:00 | 1:00 |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 8  | 土 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 9  | 日 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 10 | 月 | 練習   | 2:45 | 2:45 | お稽古  | 2:00 | 2:00 | お稽古  | 2:00 | 2:00 |      |      |      | 練習   | 2:15 | 2:15 | 休み   |      |      | 練習   | 0:45 | 0:45 |
| 11 | 火 | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 休み   |      |      | 練習   | 0:45 | 0:45 |
| 12 | 水 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 練習   | 0:45 | 0:45 |
| 13 | 木 | 休み   |      |      | 休み   |      |      | お稽古  | 2:00 | 2:00 |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 休み   |      |      | 練習   | 0:45 | 0:45 |
| 14 | 金 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 休み   |      |      | 練習   | 0:45 | 0:45 |
| 15 | 土 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 16 | 日 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 17 | 月 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |
| 18 | 火 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |
| 19 | 水 | 練習   | 1:45 | 1:45 | お稽古  | 2:00 | 2:00 |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |
| 20 | 木 | 練習   | 1:45 | 1:45 | 休み   |      |      | お稽古  | 2:00 | 2:00 |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |
| 21 | 金 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |
| 22 | 土 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 23 | 日 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 大会   | 6:30 | 6:30 |
| 24 | 月 | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習   | 1:45 | 1:45 | 休み   |      |      |
| 25 | 火 | 練習   | 1:15 | 1:15 | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習   | 1:45 | 1:45 | 練習   | 0:45 | 0:45 |
| 26 | 水 | 休み   |      |      | お稽古  | 2:00 | 2:00 |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 練習   | 0:45 | 0:45 |
| 27 | 木 | 休み   |      |      | 休み   |      |      | お稽古  | 2:00 | 2:00 |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |
| 28 | 金 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 休み   |      |      |
| 29 | 土 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 練習   | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |
| 30 | 日 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |      |      |      |      |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |