

(女子バレーボール)部

	令和6年 4月				令和6年 5月				令和6年 6月				令和6年 7月				令和6年 8月				令和6年 9月									
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績							
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間						
	合計	16	19:30	16	19:30	合計	8	27:30	8	27:30	合計	17	25:15			合計	9	38:15			合計	12	57:00			合計	8	30:15		
1日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土		3:00			月		0:45			木		3:00			日	休養日			
2日	火	休養日		休養日		木		1:00		1:00	日	休養日				火		1:30			金		3:00			月		0:45		
3日	水	休養日		休養日		金		3:00		3:00	月		0:45			水	休養日				土		3:00			火		1:30		
4日	木	休養日		休養日		土	休養日		休養日		火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日			
5日	金	休養日		休養日		日		3:00		3:00	水	休養日				金		0:45			月		3:00			木		1:00		
6日	土	休養日		休養日		月	休養日		休養日		木		1:00			土		3:00			火		3:00			金		0:45		
7日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00		
8日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土	休養日				月		0:45			木		3:00			日	休養日			
9日	火		1:30		1:30	木		1:00		1:00	日	休養日	3:00			火		1:30			金		3:00			月		0:45		
10日	水	休養日		休養日		金		0:45		0:45	月		3:00			水	休養日				土	休養日				火		1:30		
11日	木		1:00		1:00	土		3:00		3:00	火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日			
12日	金		0:45		0:45	日	大会等				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00		
13日	土		3:00		3:00	月	休養日		休養日		木		1:00			土		3:00			火	休養日				金		0:45		
14日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00		
15日	月		0:45		0:45	水	休養日		休養日		土		3:00			月		3:00			木	休養日				日	休養日			
16日	火		1:30		1:30	木		1:00		1:00	日	休養日				火		1:30			金		3:00			月		3:00		
17日	水	休養日		休養日		金		0:45		0:45	月	休養日				水	休養日				土		3:00			火		1:30		
18日	木		1:00		1:00	土		3:00		3:00	火	休養日				木		1:00			日	休養日				水	休養日			
19日	金		0:45		0:45	日					水	休養日				金		0:45			月		3:00			木		1:00		
20日	土		3:00		3:00	月		0:45		0:45	木	休養日				土		3:00			火		3:00			金		0:45		
21日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金	休養日				日	休養日				水	休養日				土		3:00		
22日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土	休養日				月		3:00			木		3:00			日	休養日			
23日	火		1:30		1:30	木		1:00		1:00	日	休養日				火	大会等				金		3:00			月		3:00		
24日	水	休養日		休養日		金		0:45		0:45	月	休養日				水	大会等				土		3:00			火		1:30		
25日	木		1:00		1:00	土	大会等				火	休養日				木	休養日				日	休養日				水	休養日			
26日	金		0:45		0:45	日	大会等				水	休養日				金		3:00			月		3:00			木		1:00		
27日	土	休養日		休養日		月		0:45		0:45	木		1:30			土		3:00			火		3:00			金		0:45		
28日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		1:30			日	休養日				水	休養日				土	大会等			
29日	月		3:00		3:00	水	休養日		休養日		土		3:00			月		3:00			木		3:00			日	大会等			
30日	火					木		1:00		1:00	日	休養日				火		3:00			金		3:00			月		0:45		
31日						金		0:45		0:45						水	休養日				土		3:00							

	令和6年 10月				令和6年 11月				令和6年 12月				令和7年 1月				令和7年 2月				令和7年 3月									
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績							
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間						
	合計	17	21:45			合計	15	26:45			合計	12	30:45			合計	13	32:15			合計	16	20:00			合計	9	40:15		
1日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
2日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木	休養日				日	休養日				日	休養日			
3日	木		1:00			日	休養日				火		1:30			金	休養日				月		0:45			月		0:45		
4日	金		0:45			月		3:00			水	休養日				土	休養日				火		1:30			火		1:30		
5日	土		3:00			火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
6日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
7日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
8日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
9日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
10日	木	休養日				日	休養日				火		1:30			金		0:45			月		0:45			月		0:45		
11日	金	休養日				月		0:45			水	休養日				土		3:00			火		3:00			火		1:30		
12日	土	休養日				火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
13日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月		3:00			木		1:00			木		1:00		
14日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
15日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
16日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
17日	木		1:30			日	休養日				火		1:30			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
18日	金		1:30			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
19日	土		3:00			火	休養日				木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
20日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
21日	月		0:45			木	休養日				土		3:00			火		1:30			金	休養日				金		0:45		
22日	火		1:30			金	休養日				日	休養日				水	休養日				土	休養日				土		3:00		
23日	水	休養日				土	休養日				月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
24日	木		1:00			日	休養日				火		3:00			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
25日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
26日	土	休養日				火	休養日				木		3:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
27日	日		3:00			水	休養日				金		3:00			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
28日	月	休養日				木		1:30			土	休養日				火		3:00			金		1:30			金		3:00		
29日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				/	/	/	/	/	土		3:00		
30日	水	休養日				土		3:00			月	休養日				木		3:00			/	/	/	/	/	日	休養日			
31日	木		1:00			/	/	/	/		火	休養日				金		3:00			/	/	/	/	/	月		3:00		

	令和6年 10月				令和6年 11月				令和6年 12月				令和7年 1月				令和7年 2月				令和7年 3月									
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績							
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間						
	合計	17	21:45			合計	15	26:45			合計	12	30:45			合計	13	32:15			合計	16	20:00			合計	9	40:15		
1日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
2日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木	休養日				日	休養日				日	休養日			
3日	木		1:00			日		3:00			火		1:30			金	休養日				月		0:45			月		0:45		
4日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土	休養日				火		1:30			火		1:30		
5日	土		3:00			火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
6日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
7日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
8日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
9日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
10日	木	休養日				日	休養日				火		1:30			金		0:45			月		0:45			月		0:45		
11日	金	休養日				月		0:45			水	休養日				土		3:00			火		3:00			火		1:30		
12日	土	休養日				火		1:30			木		1:00			日		3:00			水	休養日				水	休養日			
13日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
14日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
15日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
16日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
17日	木		1:30			日	休養日				火		1:30			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
18日	金		1:30			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
19日	土		3:00			火	休養日				木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
20日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
21日	月		0:45			木	休養日				土		3:00			火		1:30			金	休養日				金		0:45		
22日	火		1:30			金	休養日				日	休養日				水	休養日				土	休養日				土		3:00		
23日	水	休養日				土	休養日				月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
24日	木		1:00			日	休養日				火		3:00			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
25日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
26日	土	休養日				火	休養日				木		3:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
27日	日		3:00			水	休養日				金		3:00			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
28日	月	休養日				木		1:30			土	休養日				火		3:00			金		1:30			金		3:00		
29日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				/	/	/	/	/	土		3:00		
30日	水	休養日				土		3:00			月	休養日				木		3:00			/	/	/	/	/	日	休養日			
31日	木		1:00			/	/	/	/	/	火	休養日				金		3:00			/	/	/	/	/	月		3:00		

	令和6年 10月				令和6年 11月				令和6年 12月				令和7年 1月				令和7年 2月				令和7年 3月									
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績							
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間						
	合計	16	12:30		5:00	合計	15	7:30			合計	12	17:45		5:00	合計	13	12:45			合計	16	7:30			合計	9	8:15		
1日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土				
2日	水	休養日				土					月					木	休養日				日	休養日				日	休養日			
3日	木					日					火		1:30			金	休養日				月					月				
4日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土	休養日				火		1:30			火		1:30		
5日	土					火		1:30			木					日	休養日				水	休養日				水	休養日			
6日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木					木				
7日	月	休養日				木					土					火		1:30			金		0:45			金		0:45		
8日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土					土				
9日	水	休養日				土					月					木					日	休養日				日	休養日			
10日	木	休養日				日	休養日				火		1:30			金		0:45			月					月				
11日	金	休養日				月					水	休養日				土					火					火		1:30		
12日	土	休養日				火		1:30			木					日					水	休養日				水	休養日			
13日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木					木				
14日	月	休養日				木					土					火		1:30			金		0:45			金		0:45		
15日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土					土				
16日	水	休養日				土					月					木					日	休養日				日	休養日			
17日	木					日	休養日				火		1:30			金		0:45			月	休養日				月				
18日	金		1:30			月	休養日				水	休養日				土					火	休養日				火		1:30		
19日	土					火	休養日				木					日	休養日				水	休養日				水	休養日			
20日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月					木	休養日				木				
21日	月					木	休養日				土		5:00		5:00	火		1:30			金	休養日				金		0:45		
22日	火		1:30			金	休養日				日	休養日				水	休養日				土	休養日				土				
23日	水	休養日				土	休養日				月					木					日	休養日				日	休養日			
24日	木					日	休養日				火		3:00			金		0:45			月	休養日				月				
25日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土					火	休養日				火		1:30		
26日	土	休養日				火	休養日				木					日	休養日				水	休養日				水	休養日			
27日	日					水	休養日				金		3:00			月					木	休養日				木				
28日	月	大会等	5:00		5:00	木					土	休養日				火		3:00			金		1:30			金				
29日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				/	/	/	/	/	土				
30日	水	休養日				土					月	休養日				木					/	/	/	/	/	日	休養日			
31日	木					/	/	/	/	/	火	休養日				金		3:00			/	/	/	/	/	月				

(陸上部)部

	令和6年 4月				令和6年 5月				令和6年 6月				令和6年 7月				令和6年 8月				令和6年 9月				
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	
	合計	15	22:30	15	22:30	合計	7	21:30	7	21:30	合計	18	19:15		合計	7	38:15		合計	11	57:00		合計	7	30:15
1日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土		3:00		月		0:45		木		3:00		日		
2日	火	休養日		休養日		木		1:00		1:00	日	休養日			火		1:30		金		3:00		月		0:45
3日	水	休養日		休養日		金		3:00		3:00	月		0:45		水	休養日			土		3:00		火		1:30
4日	木	休養日		休養日		土		3:00		3:00	火		1:30		木		1:00		日	休養日			水	休養日	
5日	金	休養日		休養日		日	休養日		休養日		水	休養日			金		0:45		月		3:00		木		1:00
6日	土	休養日		休養日		月	休養日		休養日		木		1:00		土	大会等			火		3:00		金		0:45
7日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		0:45		日	大会等			水	休養日			土		3:00
8日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土	休養日			月		0:45		木		3:00		日	休養日	
9日	火		1:30		1:30	木		1:00		1:00	日	休養日			火		1:30		金		3:00		月		0:45
10日	水	休養日		休養日		金		0:45		0:45	月	休養日			水	休養日			土	休養日			火		1:30
11日	木		1:00		1:00	土	大会等				火		1:30		木		1:00		日	休養日			水	休養日	
12日	金		0:45		0:45	日	大会等				水	休養日			金		0:45		月	休養日			木		1:00
13日	土		3:00		3:00	月					木		1:00		土	大会等	3:00		火	休養日			金		0:45
14日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		0:45		日	大会等	3:00		水	休養日			土		3:00
15日	月		0:45		0:45	水	休養日		休養日		土		3:00		月	休養日			木	休養日			日		3:00
16日	火		1:30		1:30	木		1:00		1:00	日	休養日			火		1:30		金		3:00		月	休養日	
17日	水	休養日		休養日		金		0:45		0:45	月	休養日			水	休養日			土		3:00		火		1:30
18日	木		1:00		1:00	土	大会等				火	休養日			木		1:00		日	休養日			水	休養日	
19日	金		0:45		0:45	日	大会等				水	休養日			金		0:45		月		3:00		木		1:00
20日	土		3:00		3:00	月		0:45		0:45	木	休養日			土		3:00		火		3:00		金		0:45
21日	日		3:00		3:00	火		1:30		1:30	金	休養日			日				水	休養日			土		3:00
22日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土	休養日			月		3:00		木		3:00		日		3:00
23日	火		1:30		1:30	木		1:00		1:00	日	休養日			火		3:00		金		3:00		月	休養日	
24日	水	休養日		休養日		金		0:45		0:45	月	休養日			水	休養日			土		3:00		火		1:30
25日	木		1:00		1:00	土	大会等				火	休養日			木		3:00		日				水	休養日	
26日	金		0:45		0:45	日	大会等				水	休養日			金		3:00		月		3:00		木		1:00
27日	土	休養日		休養日		月		0:45		0:45	木		1:30		土	大会等			火		3:00		金		0:45
28日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		1:30		日	休養日			水	休養日			土	大会等	
29日	月		3:00		3:00	水	休養日		休養日		土		3:00		月		3:00		木		3:00		日		
30日	火					木		1:00		1:00	日	休養日			火		3:00		金		3:00		月		0:45
31日						金		0:45		0:45					水	休養日			土		3:00				

	令和6年 10月				令和6年 11月				令和6年 12月				令和7年 1月				令和7年 2月				令和7年 3月									
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績							
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間						
	合計	16	21:45			合計	14	26:45			合計	12	30:45			合計	13	32:15			合計	16	20:00			合計	9	40:15		
1日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
2日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木	休養日				日	休養日				日	休養日			
3日	木		1:00			日		3:00			火		1:30			金	休養日				月		0:45			月		0:45		
4日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土	休養日				火		1:30			火		1:30		
5日	土		3:00			火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
6日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
7日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
8日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
9日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
10日	木	休養日				日	休養日				火		1:30			金		0:45			月		0:45			月		0:45		
11日	金	休養日				月		0:45			水	休養日				土		3:00			火		3:00			火		1:30		
12日	土	大会等				火		1:30			木		1:00			日		3:00			水	休養日				水	休養日			
13日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
14日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
15日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
16日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
17日	木		1:30			日	大会等				火		1:30			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
18日	金		1:30			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
19日	土		3:00			火	休養日				木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
20日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
21日	月		0:45			木	休養日				土		3:00			火		1:30			金	休養日				金		0:45		
22日	火		1:30			金	休養日				日	休養日				水	休養日				土	休養日				土		3:00		
23日	水	休養日				土	休養日				月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
24日	木		1:00			日	休養日				火		3:00			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
25日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
26日	土	休養日				火	休養日				木		3:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
27日	日		3:00			水	休養日				金		3:00			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
28日	月	休養日				木		1:30			土	休養日				火		3:00			金		1:30			金		3:00		
29日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				/	/	/	/	/	土		3:00		
30日	水	休養日				土		3:00			月	休養日				木		3:00			/	/	/	/	/	日	休養日			
31日	木		1:00			/	/	/	/	/	火	休養日				金		3:00			/	/	/	/	/	月		3:00		

	令和6年 10月				令和6年 11月				令和6年 12月				令和7年 1月				令和7年 2月				令和7年 3月									
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績							
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間						
	合計	17	21:45			合計	15	26:45			合計	12	30:45			合計	13	32:15			合計	16	20:00			合計	9	40:15		
1日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
2日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木	休養日				日	休養日				日	休養日			
3日	木		1:00			日		3:00			火		1:30			金	休養日				月		0:45			月		0:45		
4日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土	休養日				火		1:30			火		1:30		
5日	土		3:00			火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
6日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
7日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
8日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
9日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
10日	木	休養日				日	休養日				火		1:30			金		0:45			月		0:45			月		0:45		
11日	金	休養日				月		0:45			水	休養日				土		3:00			火		3:00			火		1:30		
12日	土	休養日				火		1:30			木		1:00			日		3:00			水	休養日				水	休養日			
13日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
14日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
15日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
16日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
17日	木		1:30			日	休養日				火		1:30			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
18日	金		1:30			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
19日	土		3:00			火	休養日				木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
20日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
21日	月		0:45			木	休養日				土		3:00			火		1:30			金	休養日				金		0:45		
22日	火		1:30			金	休養日				日	休養日				水	休養日				土	休養日				土		3:00		
23日	水	休養日				土	休養日				月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
24日	木		1:00			日	休養日				火		3:00			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
25日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
26日	土	休養日				火	休養日				木		3:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
27日	日		3:00			水	休養日				金		3:00			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
28日	月	休養日				木		1:30			土	休養日				火		3:00			金		1:30			金		3:00		
29日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				/	/	/	/	/	土		3:00		
30日	水	休養日				土		3:00			月	休養日				木		3:00			/	/	/	/	/	日	休養日			
31日	木		1:00			/	/	/	/	/	火	休養日				金		3:00			/	/	/	/	/	月		3:00		

	令和6年 10月				令和6年 11月				令和6年 12月				令和7年 1月				令和7年 2月				令和7年 3月									
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績							
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間						
	合計	17	21:45			合計	15	26:45			合計	12	30:45			合計	13	32:15			合計	16	20:00			合計	9	40:15		
1日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
2日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木	休養日				日	休養日				日	休養日			
3日	木		1:00			日		3:00			火		1:30			金	休養日				月		0:45			月		0:45		
4日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土	休養日				火		1:30			火		1:30		
5日	土		3:00			火		1:30			木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
6日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
7日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
8日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
9日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
10日	木	休養日				日	休養日				火		1:30			金		0:45			月		0:45			月		0:45		
11日	金	休養日				月		0:45			水	休養日				土		3:00			火		3:00			火		1:30		
12日	土	休養日				火		1:30			木		1:00			日		3:00			水	休養日				水	休養日			
13日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月	休養日				木		1:00			木		1:00		
14日	月	休養日				木		1:00			土		3:00			火		1:30			金		0:45			金		0:45		
15日	火	休養日				金		0:45			日	休養日				水	休養日				土		3:00			土		3:00		
16日	水	休養日				土		3:00			月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
17日	木		1:30			日	休養日				火		1:30			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
18日	金		1:30			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
19日	土		3:00			火	休養日				木		1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
20日	日	休養日				水	休養日				金		0:45			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
21日	月		0:45			木	休養日				土		3:00			火		1:30			金	休養日				金		0:45		
22日	火		1:30			金	休養日				日	休養日				水	休養日				土	休養日				土		3:00		
23日	水	休養日				土	休養日				月		0:45			木		1:00			日	休養日				日	休養日			
24日	木		1:00			日	休養日				火		3:00			金		0:45			月	休養日				月		0:45		
25日	金		0:45			月	休養日				水	休養日				土		3:00			火	休養日				火		1:30		
26日	土	休養日				火	休養日				木		3:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
27日	日		3:00			水	休養日				金		3:00			月		0:45			木	休養日				木		3:00		
28日	月	休養日				木		1:30			土	休養日				火		3:00			金		1:30			金		3:00		
29日	火		1:30			金		1:30			日	休養日				水	休養日									土		3:00		
30日	水	休養日				土		3:00			月	休養日				木		3:00								日	休養日			
31日	木		1:00								火	休養日				金		3:00								月		3:00		