令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　剣道　　】

8　　月	目標	新人戦に向けて技能を向上させる

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	本校武道場	
2日	水	練習	本校武道場	
3日	木	休養日		
4日	金	練習	本校武道場	
5日	土	練習	本校武道場	
6日	日	練習	本校武道場	
7日	月	休養日		
8日	火	試合	岡山武道館	
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	練習	本校武道場	
16日	水	練習試合	津山工業	
17日	木	試合	武蔵武道館	
18日	金	練習	本校武道場	
19日	土	練習	本校武道場	
20日	日	休養日		
21日	月	練習	本校武道場	
22日	火	練習	本校武道場	
23日	水	練習	本校武道場	
24日	木	練習	本校武道場	
25日	金	練習	本校武道場	
26日	土	練習	本校武道場	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	本校武道場	
29日	火	練習	本校武道場	
30日	水	練習	本校武道場	
31日	木	練習	本校武道場	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　陸上競技　　】

8　　月	目標	中国選手権、県高校選手権、県高校新人、県高校駅伝へ向けての準備

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	学校	四校連携
2日	水	練習	学校	
3日	木	練習	津山陸上競技場	
4日	金	練習	学校	
5日	土	練習	津山陸上競技場	
6日	日	試合（公式戦）	津山陸上競技場	津山選手権
7日	月	休養日		
8日	火	練習	学校	
9日	水	練習	学校	
10日	木	練習	津山陸上競技場	
11日	金	練習	学校	山の日
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	練習	津山陸上競技場	
17日	木	練習	津山陸上競技場	
18日	金	練習	学校	始業式
19日	土	試合（公式戦）	鳥取市	中国選手権
20日	日	試合（公式戦）	鳥取市	中国選手権
21日	月	休養日		オープンスクール
22日	火	練習	学校	
23日	水	練習	学校	
24日	木	練習	津山陸上競技場	
25日	金	練習	学校	
26日	土	試合（公式戦）	岡山県陸上競技場	県高校選手権
27日	日	試合（公式戦）	岡山県陸上競技場	県高校選手権
28日	月	休養日		
29日	火	練習	学校	
30日	水	練習	学校	
31日	木	練習	学校	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　卓球　　】

8　　月	目標	学年別大会に向けて練習する。

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	第二体育館	9～11:30
2日	水	練習	第二体育館	9～11:30
3日	木	休養日		
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	第二体育館	始業式
19日	土	休養日		
20日	日	練習	第二体育館	9～11:30
21日	月	試合（公式戦）	ジップアリーナ	OS
22日	火	練習	第二体育館	
23日	水	練習	第二体育館	
24日	木	休養日		
25日	金	練習	第二体育館	
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	練習	第二体育館	
29日	火	練習	第二体育館	
30日	水	練習	第二体育館	
31日	木	休養日		

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　野球　　】

8　　月	目標	秋季大会に向けての準備

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	本校グラウンド	
2日	水	練習	本校グラウンド	
3日	木	練習	本校グラウンド	合宿①
4日	金	練習試合	本校グラウンド	合宿②
5日	土	練習	本校グラウンド	
6日	日	練習試合	総合技術G	
7日	月	練習	本校グラウンド	
8日	火	練習	本校グラウンド	
9日	水	練習試合	奈義G	
10日	木	練習	本校グラウンド	
11日	金	練習	鏡野G	
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	本校グラウンド	
19日	土	練習試合	未定	
20日	日	練習	本校グラウンド	
21日	月	休養日		
22日	火	練習	本校グラウンド	
23日	水	練習	本校グラウンド	
24日	木	練習	本校グラウンド	
25日	金	練習	本校グラウンド	
26日	土	試合（公式戦）	エイコン	
27日	日	試合（公式戦）	エイコン	
28日	月	休養日		
29日	火	練習	本校グラウンド	
30日	水	練習	本校グラウンド	
31日	木	練習	本校グラウンド	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　ソフトボール　　】

8　　月	目標	暑さに負けず頑張る

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	本校グランド	
2日	水	練習	本校グランド	
3日	木	休養日		
4日	金	練習	本校グランド	
5日	土	練習試合	本校グランド	
6日	日	休養日		
7日	月	練習	本校グランド	
8日	火	練習	本校グランド	
9日	水	練習	本校グランド	
10日	木	練習	本校グランド	
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	本校グランド	
19日	土	練習	本校グランド	
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	本校グランド	
23日	水	練習	本校グランド	
24日	木	練習	本校グランド	
25日	金	練習	本校グランド	
26日	土	試合（公式戦）	西部運動公園	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	本校グランド	
29日	火	練習	本校グランド	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	本校グランド	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　バドミントン　　】

8　　月	目標	基礎力を養成する。大会で全員1勝する。

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	休養日		
3日	木	練習	第一体育館	
4日	金	練習	第一体育館	
5日	土	練習	第一体育館	
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	練習	第一体育館	
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	第一体育館	
19日	土	練習	第一体育館	
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	第一体育館	
23日	水	練習	第一体育館	
24日	木	練習	第一体育館	
25日	金	練習	第一体育館	
26日	土	試合（公式戦）	津山工業高校	
27日	日	試合（公式戦）	津山工業高校	
28日	月	休養日		
29日	火	休養日		
30日	水	休養日		
31日	木	休養日		

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　ソフトテニス　　】

8　　月	目標	美作地区選手権大会ベスト４

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	本校テニスコート	
2日	水	休養日		
3日	木	練習	本校テニスコート	
4日	金	練習	本校テニスコート	
5日	土	練習試合	水島緑地/備前	交流大会
6日	日	休養日		
7日	月	練習	本校テニスコート	
8日	火	練習	本校テニスコート	
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	本校テニスコート	
19日	土	練習	本校テニスコート	
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	本校テニスコート	
23日	水	練習	本校テニスコート	
24日	木	練習	本校テニスコート	
25日	金	練習	本校テニスコート	
26日	土	試合（公式戦）	津山SC	
27日	日	試合（公式戦）	津山SC	
28日	月	練習		
29日	火	練習	本校テニスコート	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	本校テニスコート	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　サッカー　　】

8　　月	目標	スキルアップ

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習試合	灘崎町運動公園	
2日	水	練習	学校	
3日	木	練習試合	城東高校	
4日	金	休養日		
5日	土	試合	灘崎町運動公園	
6日	日	試合	寄島グラウンド	
7日	月	休養日		
8日	火	練習	学校	
9日	水	試合（公式戦）	美作ラ・サ	
10日	木	試合（公式戦）	ワードシステム	
11日	金	試合	邑久スポーツ公園	
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	練習	学校	
18日	金	練習	学校	
19日	土	練習	学校	
20日	日	練習	学校	
21日	月	休養日		
22日	火	練習	学校	
23日	水	休養日		
24日	木	練習	学校	
25日	金	練習	学校	
26日	土	練習試合	瀬戸高校	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	学校	
29日	火	練習	学校	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	学校	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　男子バスケットボール　】

8　　月	目標	基礎を固めて、自分たちの雰囲気をつくる。

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	第一体育館	
2日	水	休養日		
3日	木	練習	第一体育館	
4日	金	練習	第一体育館	
5日	土	練習	第一体育館	
6日	日	休養日		
7日	月	練習	第一体育館	
8日	火	練習	第一体育館	
9日	水	練習	第一体育館	
10日	木	練習	第一体育館	
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	第一体育館	
19日	土	練習	第一体育館	
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	第一体育館	
23日	水	休養日		
24日	木	練習	第一体育館	
25日	金	練習	第一体育館	
26日	土	練習	第一体育館	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	第一体育館	
29日	火	練習	第一体育館	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	第一体育館	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　女子バスケットボール　】

8　　月	目標	基礎を固めて、自分たちの雰囲気をつくる。

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	第一体育館	
2日	水	休養日		
3日	木	練習	第一体育館	
4日	金	練習	第一体育館	
5日	土	練習	第一体育館	
6日	日	休養日		
7日	月	練習	第一体育館	
8日	火	練習	第一体育館	
9日	水	練習	第一体育館	
10日	木	練習	第一体育館	
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	第一体育館	
19日	土	練習	第一体育館	
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	第一体育館	
23日	水	休養日		
24日	木	練習	第一体育館	
25日	金	練習	第一体育館	
26日	土	練習	第一体育館	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	第一体育館	
29日	火	練習	第一体育館	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	第一体育館	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　男子バレー　　】

8　　月	目標	美作地区夏季選手権と春高予選に向けての技術の向上とチームワークの強化

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	練習	本校体育館	
3日	木	休養日		
4日	金	練習	本校体育館	
5日	土	練習	本校体育館	
6日	日	試合（公式戦）	美作高校	
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	本校体育館	
19日	土	練習	本校体育館	
20日	日	休養日		
21日	月	練習	本校体育館	
22日	火	休養日		
23日	水	練習	本校体育館	
24日	木	休養日		
25日	金	練習	本校体育館	
26日	土	練習	本校体育館	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	本校体育館	
29日	火	休養日		
30日	水	練習	本校体育館	
31日	木	休養日		

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　女子バレー　　】

8　　月	目標	美作地区夏季選手権と春高予選に向けての技術の向上とチームワークの強化

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	本校体育館	
2日	水	練習	本校体育館	
3日	木	休養日		
4日	金	練習	本校体育館	
5日	土	練習	本校体育館	
6日	日	試合（公式戦）	本校体育館	
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	本校体育館	
19日	土	練習	本校体育館	
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	本校体育館	
23日	水	休養日		
24日	木	練習	本校体育館	
25日	金	練習	本校体育館	
26日	土	練習	本校体育館	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	本校体育館	
29日	火	練習	本校体育館	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	本校体育館	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　演劇　　】

8　　月	目標	東雲祭での公演を成功させる

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	練習	社会科教室	
3日	木	練習	社会科教室	
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	練習	社会科教室	
8日	火	練習	社会科教室	
9日	水	練習	社会科教室	
10日	木	練習	社会科教室	
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	休養日	社会科教室	
19日	土	休養日		
20日	日	練習	社会科教室	
21日	月	休養日		
22日	火	休養日		
23日	水	練習	社会科教室	
24日	木	練習	社会科教室	
25日	金	練習	社会科教室	
26日	土	休養日		
27日	日	練習	社会科教室	
28日	月	練習	社会科教室	
29日	火	休養日		
30日	水	練習	社会科教室	
31日	木	練習	社会科教室	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　美術　　】

8　　月	目標	全国大会に出展できる作品作り

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	美術室	
2日	水	練習	美術室	
3日	木	練習	美術室	
4日	金	練習	美術室	
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	美術室	
19日	土	休養日		
20日	日	休養日		
21日	月	練習	美術室	
22日	火	練習	美術室	
23日	水	練習	美術室	
24日	木	練習	美術室	
25日	金	練習	美術室	
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	練習	美術室	
29日	火	休養日		
30日	水	練習	美術室	
31日	木	練習	美術室	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　報道　　】

8　　月	目標	放送を通して東雲祭体育の部を成功させる。

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	休養日		
3日	木	休養日		
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	視聴覚教室	
19日	土	休養日		
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	視聴覚教室	
23日	水	練習	放送室	
24日	木	練習	視聴覚教室	
25日	金	練習	視聴覚教室	
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	練習	視聴覚教室	
29日	火	練習	視聴覚教室	
30日	水	練習	放送室	
31日	木	練習	視聴覚教室	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　書道　　】

8　　月	目標	文化祭に向けて練習する

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	休養日		
3日	木	休養日		
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	書道教室	
19日	土	休養日		
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	書道教室	
23日	水	練習	書道教室	
24日	木	練習	書道教室	
25日	金	練習	書道教室	
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	練習	書道教室	
29日	火	練習	書道教室	
30日	水	練習	書道教室	
31日	木	練習	書道教室	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　吹奏楽　　】

8　　月	目標	文化祭ステージを盛り上げる！

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	音楽教室	
2日	水	練習	音楽教室	
3日	木	練習	音楽教室	
4日	金	練習	音楽教室	
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	音楽教室	
19日	土	休養日		
20日	日	練習	音楽教室	
21日	月	休養日		
22日	火	練習	音楽教室	
23日	水	練習	音楽教室	
24日	木	練習	音楽教室	
25日	金	練習	音楽教室	
26日	土	休養日		
27日	日	練習	音楽教室	
28日	月	練習	音楽教室	
29日	火	練習	音楽教室	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	音楽教室	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　英語　　】

8　　月	目標	活動を通して英語力を高める

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	休養日		
3日	木	休養日		
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	休養日		
19日	土	休養日		
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	講義室	
23日	水	練習	講義室	
24日	木	練習	講義室	
25日	金	練習	講義室	
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	練習	講義室	
29日	火	休養日		
30日	水	練習	講義室	
31日	木	練習	講義室	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　柔道同好会　　】

8　　月	目標	基礎体力・体幹・技術の向上

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	練習	本校武道場	
2日	水	休養日		
3日	木	練習	本校武道場	
4日	金	練習	本校武道場	
5日	土	練習	本校武道場	
6日	日	休養日		
7日	月	練習	本校武道場	
8日	火	練習	本校武道場	
9日	水	休養日		
10日	木	練習	本校武道場	
11日	金	練習	本校武道場	
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	練習	本校武道場	
19日	土	練習	本校武道場	
20日	日	休養日		
21日	月	練習	本校武道場	
22日	火	練習	本校武道場	
23日	水	休養日		
24日	木	練習	本校武道場	
25日	金	練習	本校武道場	
26日	土	練習	本校武道場	
27日	日	休養日		
28日	月	練習	本校武道場	
29日	火	練習	本校武道場	
30日	水	休養日		
31日	木	練習	本校武道場	

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　写真同好会　　】

8　　月	目標	文化祭に向けて自分の世界を撮る

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	休養日		
3日	木	休養日		
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	休養日		
19日	土	休養日		
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	物理教室	
23日	水	休養日		
24日	木	休養日		
25日	金	休養日		
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	休養日		
29日	火	練習	物理教室	
30日	水	休養日		
31日	木	休養日		

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　調理研究同好会　　】

8　　月	目標	しののめキッチンの試作をする

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	休養日		
3日	木	休養日		
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	休養日		
19日	土	休養日		
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	休養日		
23日	水	練習	食物実習室	
24日	木	休養日		
25日	金	休養日		
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	休養日		
29日	火	休養日		
30日	水	練習	食物実習室	
31日	木	休養日		

令和　5　年度　8　月の活動計画

部活動名　【　　新体操同好会　　】

8　　月	目標	柔軟性を身に付ける

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	火	休養日		
2日	水	休養日		
3日	木	休養日		
4日	金	休養日		
5日	土	休養日		
6日	日	休養日		
7日	月	休養日		
8日	火	休養日		
9日	水	休養日		
10日	木	休養日		
11日	金	休養日		
12日	土	休養日		
13日	日	休養日		
14日	月	休養日		
15日	火	休養日		
16日	水	休養日		
17日	木	休養日		
18日	金	休養日		
19日	土	休養日		
20日	日	休養日		
21日	月	休養日		
22日	火	練習	第二体育館	
23日	水	練習	第二体育館	
24日	木	休養日		
25日	金	練習	第二体育館	
26日	土	休養日		
27日	日	休養日		
28日	月	休養日		
29日	火	練習	第二体育館	
30日	水	練習	第二体育館	
31日	木	休養日		