令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　剣道　　】

12　　月	目標	選抜予選に向けて技術を向上させる

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　陸上競技　　】

12　　月	目標	来シーズンへ向けての準備

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　卓球　　】

12　　月	目標	新人戦、選抜予選に向けて練習する。

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	休養日		
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	休養日		
5日	火	休養日		
6日	水	練習	第二体育館	テストここまで
7日	木	練習	第二体育館	
8日	金	練習	第二体育館	
9日	土	休養日		
10日	日	休養日		
11日	月	練習	第二体育館	
12日	火	練習	第二体育館	
13日	水	練習	第二体育館	
14日	木	練習	第二体育館	
15日	金	練習	第二体育館	
16日	土	試合（公式戦）	笠岡総合体育館	
17日	日	休養日		
18日	月	練習	第二体育館	
19日	火	練習	第二体育館	
20日	水	練習	第二体育館	
21日	木	休養日		
22日	金	練習	第二体育館	大掃除
23日	土	練習試合	第二体育館	津山工業
24日	日	休養日		
25日	月	練習	第二体育館	AM
26日	火	練習	第二体育館	AM
27日	水	練習	第二体育館	AM
28日	木	休養日		
29日	金	休養日		
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　野球　　】

12　　月	目標	春に向けてのレベルアップ

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　ソフトボール　　】

12　　月	目標	寒さに負けない

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　バドミントン　　】

12　　月	目標	基礎力を身につける

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　ソフトテニス　　】

12　　月	目標	基本技術の強化

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　サッカー　　】

12　　月	目標	バルクアップ

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　男子バスケットボール　】

12　　月	目標	県大会に向けてチーム力を向上させる

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　女子バスケットボール　】

12　　月	目標	県大会に向けてチーム力を向上させる

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　男子バレー　　】

12　　月	目標	春季大会へ向けての技術の向上

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　女子バレー　　】

12　　月	目標	春季大会へ向けての技術の向上

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　演劇　　】

12　　月	目標	台本を決めて3学期の計画も立てる

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　美術　　】

12　　月	目標	全国大会に出展できる作品作りを目指す

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　報道　　】

12　　月	目標	お昼の放送を通して適切に校内に情報を発信する。

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　書道　　】

12　　月	目標	津山イオンに向けて練習する

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　吹奏楽　　】

12　　月	目標	アンサンブルの力を磨く

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　英語　　】

12　　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	金	休養日		
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	休養日		
5日	火	休養日		
6日	水	休養日		
7日	木	練習	講義室	
8日	金	休養日		
9日	土	休養日		
10日	日	休養日		
11日	月	練習	講義室	
12日	火	練習	講義室	
13日	水	練習	講義室	
14日	木	練習	講義室	
15日	金	休養日		
16日	土	休養日		
17日	日	休養日		
18日	月	練習	講義室	
19日	火	練習	講義室	
20日	水	練習	講義室	
21日	木	練習	講義室	
22日	金	休養日		
23日	土	休養日		
24日	日	休養日		
25日	月	休養日		
26日	火	休養日		
27日	水	休養日		
28日	木	休養日		
29日	金	休養日		
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　柔道同好会　　】

12　　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	金	休養日		
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	休養日		
5日	火	休養日		
6日	水	練習	本校武道場	
7日	木	練習	本校武道場	
8日	金	練習	本校武道場	
9日	土	練習	本校武道場	
10日	日	休養日		
11日	月	練習	本校武道場	
12日	火	練習	本校武道場	
13日	水	休養日		
14日	木	練習	本校武道場	
15日	金	練習	本校武道場	
16日	土	練習	本校武道場	
17日	日	休養日		
18日	月	練習	本校武道場	
19日	火	練習	本校武道場	
20日	水	休養日		
21日	木	練習	本校武道場	
22日	金	練習	本校武道場	
23日	土	練習	本校武道場	
24日	日	休養日		
25日	月	練習	本校武道場	
26日	火	練習	本校武道場	
27日	水	練習	本校武道場	
28日	木	休養日		
29日	金	休養日		
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　調理研究同好会　　】

12　　月	目標	しののめキッチンの開催

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

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　　新体操同好会　　】

12　　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	金	休養日		
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	休養日		
5日	火	休養日		
6日	水	休養日		
7日	木	休養日		
8日	金	練習	第二体育館	
9日	土	休養日		
10日	日	休養日		
11日	月	練習	第二体育館	
12日	火	休養日		
13日	水	練習	第二体育館	
14日	木	休養日		
15日	金	練習	第二体育館	
16日	土	休養日		
17日	日	休養日		
18日	月	練習	第二体育館	
19日	火	休養日		
20日	水	練習	第二体育館	
21日	木	休養日		
22日	金	練習	第二体育館	
23日	土	休養日		
24日	日	休養日		
25日	月	休養日		
26日	火	休養日		
27日	水	休養日		
28日	木	休養日		
29日	金	休養日		
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　12　月の活動計画

部活動名　【　社会問題研究同好会　】

12　月	目標	各自で社会問題について考える

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