令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　剣道　　】

3　　月	目標	中国大会予選に向けて体力・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	練習	武道場	
2日	土	練習	武道場	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	武道場	
5日	火	練習	武道場	
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	練習	武道場	
13日	水	練習	武道場	
14日	木	練習	武道場	
15日	金	練習	武道場	
16日	土	練習	武道場	
17日	日	休養日		
18日	月	練習	武道場	
19日	火	練習	武道場	
20日	水	練習	武道場	
21日	木	練習	武道場	
22日	金	練習	武道場	
23日	土	練習	武道場	春季合宿
24日	日	練習	武道場	春季合宿
25日	月	休養日		
26日	火	練習	武道場	
27日	水	練習	武道場	
28日	木	練習	武道場	
29日	金	練習	武道場	
30日	土	練習	武道場	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　陸上競技　　】

3　　月	目標	２０２４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	練習	学校	卒業式
2日	土	練習	学校	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	学校	
5日	火	練習	学校	
6日	水	休養日		
7日	木	休養日		一般入試
8日	金	休養日		一般入試
9日	土	休養日		
10日	日	練習	学校	
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	球技大会2年
15日	金	練習	学校	球技大会1年
16日	土	練習	津山陸上競技場	
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	津山陸上競技場	
21日	木	練習	学校	終業式
22日	金	練習	学校	
23日	土	練習	津山陸上競技場	
24日	日	休養日		
25日	月	練習	学校	
26日	火	練習	津山陸上競技場	入学予定者登校日
27日	水	練習	学校	
28日	木	練習	津山陸上競技場	
29日	金	練習	学校	
30日	土	練習	津山陸上競技場	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　卓球　　】

3　　月	目標	新年度に向けて基本を徹底する。

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		卒業式
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	練習	第二体育館	PM
5日	火	練習	第二体育館	PM
6日	水	休養日		登校禁止
7日	木	休養日		登校禁止
8日	金	休養日		登校禁止
9日	土	休養日		登校禁止
10日	日	休養日		登校禁止
11日	月	休養日		登校禁止
12日	火	練習	第二体育館	PM
13日	水	練習	第二体育館	PM
14日	木	休養日		
15日	金	練習	第二体育館	PM
16日	土	休養日		
17日	日	休養日		
18日	月	練習	第二体育館	PM
19日	火	練習	第二体育館	PM
20日	水	休養日		
21日	木	練習	第二体育館	終業式，PM
22日	金	練習	第二体育館	AM
23日	土	休養日		
24日	日	練習試合	第二体育館	対津山高専
25日	月	休養日		前日準備
26日	火	休養日		入学予定者登校日
27日	水	練習	第二体育館	AM
28日	木	練習	第二体育館	AM
29日	金	練習	第二体育館	AM
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　野球　　】

3　　月	目標	春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	金	練習	本校グラウンド	
2日	土	練習	本校グラウンド	
3日	日	練習試合	エイコン	
4日	月	練習	本校グラウンド	
5日	火	練習	本校グラウンド	
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	練習試合	未定	
11日	月	休養日		
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	練習試合	東商業	
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	練習試合	本校グラウンド	
25日	月	休養日		
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	練習	本校グラウンド	
29日	金	休養日		
30日	土	練習	本校グラウンド	
31日	日	練習試合	西大寺G	

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　ソフトボール　　】

3　　月	目標	春季大会にむけて頑張る

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	練習	本校グランド	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	本校グランド	
5日	火	練習	本校グランド	
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	練習	本校グランド	
13日	水	練習	本校グランド	
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	練習試合	津山商業高校	
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	休養日		
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	休養日		
28日	木	練習	本校グランド	
29日	金	練習	本校グランド	
30日	土	練習	本校グランド	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　バドミントン　　】

3　　月	目標	春季大会に向けて実戦力をつける

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	練習	第一体育館	
5日	火	練習	第一体育館	
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	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	休養日		
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	休養日		
21日	木	練習	第一体育館	
22日	金	練習	第一体育館	
23日	土	休養日		
24日	日	休養日		
25日	月	練習	第一体育館	
26日	火	練習	第一体育館	
27日	水	練習	第一体育館	
28日	木	休養日		
29日	金	練習	第一体育館	
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　ソフトテニス　　】

3　　月	目標	基礎基本の確認・強化

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	本校テニスコート	
2日	土	練習	本校テニスコート	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	本校テニスコート	
5日	火	練習	本校テニスコート	
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	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	練習試合	鏡野中学校	男子は学校で練習
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	練習	本校テニスコート	
29日	金	練習試合	浦安総合運動公園	男子は学校で練習
30日	土	練習試合	備前テニスセンター	女子は休養日
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　サッカー　　】

3　　月	目標	4月からのリーグに向けて体力アップ

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	学校	
2日	土	休養日		
3日	日	練習	学校	
4日	月	練習	学校	
5日	火	練習	学校	
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	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	学校	
17日	日	練習試合	学校	
18日	月	練習	学校	
19日	火	練習	学校	
20日	水	練習試合	学校	
21日	木	練習	学校	
22日	金	練習	学校	
23日	土	練習試合	学校	
24日	日	休養日		
25日	月	練習	学校	
26日	火	練習	学校	
27日	水	休養日		
28日	木	練習	学校	
29日	金	練習	学校	
30日	土	練習	学校	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　男子バスケットボール　】

3　　月	目標	個人技術の向上とチームの団結力を高める

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	本校体育館	
2日	土	練習	本校体育館	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	本校体育館	
5日	火	練習	本校体育館	
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	練習	本校体育館	
11日	月	休養日		
12日	火	練習	本校体育館	
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	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	練習試合	未定	
21日	木	休養日		終業式
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	休養日		
26日	火	練習	本校体育館	入学予定者登校日
27日	水	練習	本校体育館	
28日	木	練習試合	勝山高校	
29日	金	練習試合	勝山高校	
30日	土	練習	本校体育館	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　女子バスケットボール　】

3　　月	目標	個人技術の向上とチームの団結力を高める

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	本校体育館	
2日	土	練習	本校体育館	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	本校体育館	
5日	火	練習	本校体育館	
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	練習試合	本校体育館	
11日	月	休養日		
12日	火	練習	本校体育館	
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	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	練習試合	未定	
21日	木	休養日		終業式
22日	金	練習	本校体育館	
23日	土	練習試合	未定（大阪）	
24日	日	練習試合	未定（大阪）	
25日	月	休養日		
26日	火	練習	本校体育館	入学予定者登校日
27日	水	練習	本校体育館	
28日	木	練習試合	勝山高校	
29日	金	練習試合	勝山高校	
30日	土	練習	本校体育館	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　男子バレー　　】

3　　月	目標	春季大会へ向けての技術・体力の向上

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	本校体育館	
2日	土	休養日		
3日	日	練習試合	津山高校	
4日	月	練習	本校体育館	
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	練習	本校体育館	
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	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	休養日		
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	休養日		
27日	水	練習	本校体育館	
28日	木	練習	本校体育館	
29日	金	練習	本校体育館	
30日	土	練習	本校体育館	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　女子バレー　　】

3　　月	目標	春季バレーボール大会に向けて基礎力の強化とチーム力を高める

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	第一体育館	
2日	土	練習	第一体育館	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	第一体育館	
5日	火	練習	第一体育館	
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	練習	第一体育館	
13日	水	休養日		
14日	木	練習	第一体育館	
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	休養日		
21日	木	練習	第一体育館	
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	練習	第一体育館	
26日	火	練習	第一体育館	
27日	水	練習	第一体育館	
28日	木	練習	第一体育館	
29日	金	練習	第一体育館	
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　演劇　　】

3　　月	目標	フェスティバルに全力投球できる環境つくりを！

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	第二体育館	
2日	土	練習	第二体育館	
3日	日	休養日		
4日	月	練習	第二体育館	
5日	火	練習	第二体育館	
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	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	練習	第二体育館	
17日	日	練習	第二体育館	
18日	月	休養日	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	練習	第二体育館	
22日	金	発表会	久米南文化センター	
23日	土	発表会	久米南文化センター	
24日	日	発表会	久米南文化センター	
25日	月	休養日		
26日	火	休養日		
27日	水	休養日		
28日	木	練習	第二体育館	
29日	金	練習	第二体育館	
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　美術　　】

3　　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	金	練習	美術室	
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	練習	美術室	
5日	火	練習	美術室	
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	練習	美術室	
13日	水	練習	美術室	
14日	木	練習	美術室	
15日	金	休養日		
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	休養日		
21日	木	練習	美術室	
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　3　月の活動計画

部活動名　【　　報道　　】

3　　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	練習	視聴覚教室	
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	練習	視聴覚教室	
5日	火	練習	放送室	
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	練習	視聴覚教室	
13日	水	練習	視聴覚教室	
14日	木	練習	放送室	
15日	金	練習	視聴覚教室	
16日	土	休養日		
17日	日	休養日		
18日	月	練習	視聴覚教室	
19日	火	練習	放送室	
20日	水	休養日		
21日	木	練習	視聴覚教室	
22日	金	練習	視聴覚教室	
23日	土	休養日		
24日	日	休養日		
25日	月	休養日		
26日	火	練習	視聴覚教室	
27日	水	休養日		
28日	木	練習	視聴覚教室	
29日	金	休養日		
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　書道　　】

3　　月	目標	さくら祭にむけて練習

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	練習	書道教室	
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	練習	書道教室	
5日	火	練習	書道教室	
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	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	練習	書道教室	
21日	木	休養日		
22日	金	練習	書道教室	
23日	土	休養日		
24日	日	発表会	津山城	
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　3　月の活動計画

部活動名　【　　吹奏楽　　】

3　　月	目標	基礎練習のレベルを上げる

日	曜	練習等 （公式戦・練習試合等） 計画	場所	備考
1日	金	発表会	第１体育館	
2日	土	休養日		
3日	日	休養日		
4日	月	練習	音楽教室	
5日	火	練習	音楽教室	
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	練習	音楽教室	
13日	水	練習	音楽教室	
14日	木	練習	音楽教室	
15日	金	練習	音楽教室	
16日	土	休養日		
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	休養日		
21日	木	練習	音楽教室	
22日	金	練習	音楽教室	
23日	土	休養日		
24日	日	休養日		
25日	月	練習	音楽教室	
26日	火	練習	音楽教室	
27日	水	練習	音楽教室	
28日	木	練習	音楽教室	
29日	金	休養日		
30日	土	休養日		
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　英語　　】

3　　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	練習	講義室	
5日	火	練習	講義室	
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	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　3　月の活動計画

部活動名　【　　柔道同好会　　】

3　　月	目標	基礎体力・体幹・技の向上

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	練習	本校武道場	
5日	火	練習	本校武道場	
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	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	
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	練習	本校武道場	
29日	金	練習	本校武道場	
30日	土	練習	本校武道場	
31日	日	休養日		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　社会問題研究同好会　】

3　　月	目標	社会的諸問題を探究する

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	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		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　調理研究同好会　　】

3　　月	目標	来年度の計画を各自考える

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		

令和　5　年度　3　月の活動計画

部活動名　【　　新体操同好会　　】

3　　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	練習	第二体育館	
5日	火	練習	第二体育館	
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	練習	第二体育館	
13日	水	休養日		
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	練習	第二体育館	
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		