

日	活 動 内 容										対戦相手等
	活動	朝練	開始	終了	準備移動 等(分)	活動時間 休業日(分)	活動時間 課業日(分)	休養日及び 割振り日	内容	場所	
1 月	○		11:00	14:00		180			練習	体育室	男女
2 火	○		14:00	17:00		180			練習	体育室	男女
3 水	○		8:00	11:00		180			練習	体育室	男女
4 木	○		11:00	14:00		180			練習	体育室	男女
5 金	○		14:00	17:00		180			練習	体育室	男 (女休)
6 土	OFF						休養日				
7 日	AM		8:00	11:00		180			練習	体育室	男女
8 月	○							120	練習	体育室	A女
9 火	○							120	練習	綾瀬小	B女
10 水	○							120	練習	戸塚体育館	A女
11 木	OFF						休養日				
12 金	○							120	練習	体育室	B女
13 土	PM		13:00	16:00		180			練習	体育室	男女
14 日	OFF						休養日				
15 月	○							120	練習	外	(男休) 女
16 火	○							120	練習	戸塚体育館	A女
17 水	○							120	練習	体育室	B女
18 木	○							120	練習	戸塚体育館	A女
19 金	OFF						休養日				
20 土	AM		8:00	11:00				120	練習	体育室	男子
21 日	PM		13:00	16:00				120	練習	体育室	女子
22 月	○							120	練習	外	男女
23 火	○							120	練習	体育室	B女
24 水	OFF						休養日				
25 木	○							120	練習	体育室	A女
26 金	○							120	練習	戸塚体育館	B女
27 土	OFF						休養日				
28 日										未定	
29 月	AM		8:00	11:00				180	練習	体育室	A女
30 火	PM		13:00	16:00				180	練習	体育室	B女

☆土日→体育室AM=8:00~11:00 PM=13:00~16:00 戸体=15:00~17:00

☆男子のA・Bについて…平日にどちらかが体育館(どこでも)のとき、一方は必ず外練習あり。

例…Bが戸体(Aは外練)、Aが綾瀬(Bは外練)のように練習を入れています。外練習がありますので注意してください。

☆予定は変更することがあります。土日は練習試合が入ることがあります。