

第1表-3

サッカー部

令和6年12月活動計画・実績

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|----|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 2 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 3 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 4 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 5 | 木 | 休養日 | | | | | |
| 6 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 7 | 土 | 練習試合 | 7:00~12:00 | 校庭 | | | |
| 8 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 9 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 10 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 11 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 12 | 木 | 休養日 | | | | | |
| 13 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 14 | 土 | 練習試合 | 7:00~12:00 | 校外 | | | |
| 15 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 16 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 17 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 18 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 19 | 木 | 休養日 | | | | | |
| 20 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 21 | 土 | 練習試合 | 7:00~12:00 | 校外 | | | |
| 22 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 23 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 24 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 25 | 水 | 練習試合 | 15:00~17:00 | 校庭 | | | |
| 26 | 木 | 練習試合 | 7:00~12:00 | 校外 | | | |
| 27 | 金 | 練習試合 | 7:00~12:00 | 校庭 | | | |
| 28 | 土 | 練習試合 | 7:00~12:00 | 未定 | | | |
| 29 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 30 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 31 | 火 | 休養日 | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

第1表-4

ソフトテニス部

令和6年12月活動計画・実績

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|---------|-------------|----|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 2 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 3 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 4 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 6 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 7 | 土 | 練習 | 13:00~16:00 | 校庭 | | | |
| 8 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 9 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 10 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 11 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 12 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 13 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 14 | 土 | 練習 | 9:00~12:00 | 校庭 | | | |
| 15 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 16 | 月 | 練習 | 15:30~17:30 | 校庭 | | | |
| 17 | 火 | 練習 | 15:30~17:30 | 校庭 | | | |
| 18 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 19 | 木 | 練習 | 15:30~17:30 | 校庭 | | | |
| 20 | 金 | 練習 | 15:30~17:30 | 校庭 | | | |
| 21 | 土 | 練習 | 9:00~12:00 | 校庭 | | | |
| 22 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 23 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 24 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 校庭 | | | |
| 25 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 26 | 木 | 練習 | 9:00~12:00 | 校庭 | | | |
| 27 | 金 | 練習試合 | 10:00~15:30 | 校外 | | | |
| 28 | 土 | 部活動停止期間 | | | | | |
| 29 | 日 | 部活動停止期間 | | | | | |
| 30 | 月 | 部活動停止期間 | | | | | |
| 31 | 火 | 部活動停止期間 | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

第1表-5

バスケットボール部 令和6年12月活動計画・実績

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|-----|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 練習 | 14:00~17:00 | 体育館 | | | |
| 2 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 3 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 4 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 6 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 7 | 土 | 練習 | 11:30~14:30 | 体育館 | | | |
| 8 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 9 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 10 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 11 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 12 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 13 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 14 | 土 | 練習 | 11:30~14:30 | 体育館 | | | |
| 15 | 日 | 練習試合 | 未定 | 校外 | | | |
| 16 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 17 | 火 | 練習 | 15:30~17:30 | 体育館 | | | |
| 18 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 19 | 木 | 練習 | 15:00~17:30 | 校庭 | | | |
| 20 | 金 | 練習 | 15:00~17:30 | 体育館 | | | |
| 21 | 土 | 休養日 | | | | | |
| 22 | 日 | 練習 | 8:00~11:00 | 体育館 | | | |
| 23 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 24 | 火 | 練習 | 15:00~17:00 | 体育館 | | | |
| 25 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 26 | 木 | 練習 | 15:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 27 | 金 | 練習 | 15:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 28 | 土 | 練習 | 14:00~17:00 | 体育館 | | | |
| 29 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 30 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 31 | 火 | 休養日 | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

第1表-6

バレーボール部 令和6年12月活動計画・実績

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|--------|-------------|-----|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 2 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 3 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 4 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00~17:00 | 外 | | | |
| 6 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 多目 | | | |
| 7 | 土 | 練習 | 8:00~11:00 | 体育館 | | | |
| 8 | 日 | 大会 | 全日 | 校外 | | | |
| 9 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 10 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 11 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 12 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 13 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 多目 | | | |
| 14 | 土 | 練習 | 8:00~11:00 | 体育館 | | | |
| 15 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 16 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 17 | 火 | 練習 | 15:30~17:30 | 体育館 | | | |
| 18 | 水 | 練習 | 14:30~16:30 | 体育館 | | | |
| 19 | 木 | 練習 | 15:30~17:30 | 体育館 | | | |
| 20 | 金 | 練習 | 15:30~17:30 | 多目 | | | |
| 21 | 土 | 練習 | 8:00~11:00 | 体育館 | | | |
| 22 | 日 | 練習 | PM | 校外 | | | |
| 23 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 24 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 25 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 26 | 木 | 練習 | 8:00~11:00 | 体育館 | | | |
| 27 | 金 | 練習 | 8:00~11:00 | 体育館 | | | |
| 28 | 土 | 練習 | 8:00~11:00 | 体育館 | | | |
| 29 | 日 | 活動停止期間 | | | | | |
| 30 | 月 | 活動停止期間 | | | | | |
| 31 | 火 | 活動停止期間 | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

第1表-7

卓球部

令和6年12月活動計画・実績

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|------|------|-------------|-----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 休養日 | OFF | | 休養日 | OFF | |
| 2 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 |
| 3 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 多目的室 | | | |
| 4 | 水 | 休養日 | OFF | | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 多目的室 | | | |
| 6 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 7 | 土 | 練習 | 8:00~11:00 | 多目的室 | | | |
| 8 | 日 | 休養日 | OFF | | | | |
| 9 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 10 | 火 | 練習 | 16:00~18:00 | 多目的室 | | | |
| 11 | 水 | 休養日 | OFF | | | | |
| 12 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 多目的室 | | | |
| 13 | 金 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 14 | 土 | 練習 | 8:00~11:00 | 多目的室 | | | |
| 15 | 日 | 休養日 | OFF | | | | |
| 16 | 月 | 練習 | 15:30~17:30 | 体育館 | | | |
| 17 | 火 | 練習 | 15:30~17:30 | 多目的室 | | | |
| 18 | 水 | 休養日 | OFF | | | | |
| 19 | 木 | 練習 | 15:30~17:30 | 多目的室 | | | |
| 20 | 金 | 練習 | 15:30~17:30 | 体育館 | | | |
| 21 | 土 | 練習 | 8:00~11:00 | 多目的室 | | | |
| 22 | 日 | 休養日 | OFF | | | | |
| 23 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 24 | 火 | 練習 | 15:00~17:00 | 多目的室 | | | |
| 25 | 水 | 練習 | 14:00~16:00 | 多目的室 | | | |
| 26 | 木 | 大会 | 8:00~16:00 | 校外 | | | |
| 27 | 金 | 休養日 | OFF | | | | |
| 28 | 土 | 休養日 | OFF | | | | |
| 29 | 日 | 休養日 | OFF | | | | |
| 30 | 月 | 休養日 | OFF | | | | |
| 31 | 火 | 休養日 | OFF | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|-----|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 2 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 3 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 4 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 6 | 金 | 休養日 | | | | | |
| 7 | 土 | 練習 | 15:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 8 | 日 | 大会 | 8:00~17:00 | 体育館 | | | |
| 9 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 10 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 11 | 水 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 12 | 木 | 練習 | 16:00~18:00 | 外練 | | | |
| 13 | 金 | 休養日 | | | | | |
| 14 | 土 | 練習 | 15:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 15 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 16 | 月 | 練習 | 15:30~17:30 | 体育館 | | | |
| 17 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 18 | 水 | 練習 | 14:30~16:30 | 体育館 | | | |
| 19 | 木 | 練習 | 15:30~17:30 | 体育館 | | | |
| 20 | 金 | 休養日 | | | | | |
| 21 | 土 | 練習 | 13:00~16:00 | 体育館 | | | |
| 22 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 23 | 月 | 練習 | 16:00~18:00 | 体育館 | | | |
| 24 | 火 | 休養日 | | | | | |
| 25 | 水 | 練習 | 未定 | 体育館 | | | |
| 26 | 木 | 練習 | 11:30~14:30 | 体育館 | | | |
| 27 | 金 | 練習 | 11:30~14:30 | 体育館 | | | |
| 28 | 土 | 休養日 | | | | | |
| 29 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 30 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 31 | 火 | 休養日 | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|------|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | | | | | | |
| 2 | 月 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 3 | 火 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 4 | 水 | | | | | | |
| 5 | 木 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 6 | 金 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 7 | 土 | | | | | | |
| 8 | 日 | | | | | | |
| 9 | 月 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 10 | 火 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 11 | 水 | | | | | | |
| 12 | 木 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 13 | 金 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 14 | 土 | | | | | | |
| 15 | 日 | | | | | | |
| 16 | 月 | 通常練習 | 15:30~17:30 | 本校校庭 | | | |
| 17 | 火 | 通常練習 | 15:30~17:30 | 本校校庭 | | | |
| 18 | 水 | | | | | | |
| 19 | 木 | 通常練習 | 15:30~17:30 | 本校校庭 | | | |
| 20 | 金 | 通常練習 | 15:30~17:30 | 本校校庭 | | | |
| 21 | 土 | | | | | | |
| 22 | 日 | | | | | | |
| 23 | 月 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 24 | 火 | 通常練習 | 16:00~18:00 | 本校校庭 | | | |
| 25 | 水 | | | | | | |
| 26 | 木 | | | | | | |
| 27 | 金 | | | | | | |
| 28 | 土 | | | | | | |
| 29 | 日 | | | | | | |
| 30 | 月 | | | | | | |
| 31 | 火 | | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|-----|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 2 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 3 | 火 | 練習 | 16:00~17:00 | 美術室 | | | |
| 4 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00~17:00 | 美術室 | | | |
| 6 | 金 | 休養日 | | | | | |
| 7 | 土 | 休養日 | | | | | |
| 8 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 9 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 10 | 火 | 練習 | 16:00~17:00 | 美術室 | | | |
| 11 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 12 | 木 | 練習 | 16:00~17:00 | 美術室 | | | |
| 13 | 金 | 休養日 | | | | | |
| 14 | 土 | 休養日 | | | | | |
| 15 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 16 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 17 | 火 | 練習 | 16:00~17:00 | 美術室 | | | |
| 18 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 19 | 木 | 練習 | 16:00~17:00 | 美術室 | | | |
| 20 | 金 | 休養日 | | | | | |
| 21 | 土 | 休養日 | | | | | |
| 22 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 23 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 24 | 火 | 練習 | 16:00~17:00 | 美術室 | | | |
| 25 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 26 | 木 | 休養日 | | | | | |
| 27 | 金 | 休養日 | | | | | |
| 28 | 土 | 休養日 | | | | | |
| 29 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 30 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 31 | 火 | 休養日 | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上 of 休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|-----|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 2 | 月 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 3 | 火 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 4 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 6 | 金 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 7 | 土 | 練習 | 9:00-12:00 | 音楽室 | | | |
| 8 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 9 | 月 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 10 | 火 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 11 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 12 | 木 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 13 | 金 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 14 | 土 | 練習 | 9:00-12:00 | 音楽室 | | | |
| 15 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 16 | 月 | 練習 | 15:30-17:30 | 音楽室 | | | |
| 17 | 火 | 練習 | 15:30-17:30 | 音楽室 | | | |
| 18 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 19 | 木 | 練習 | 15:30-17:30 | 音楽室 | | | |
| 20 | 金 | 練習 | 15:30-17:30 | 音楽室 | | | |
| 21 | 土 | 練習 | 9:00-12:00 | 音楽室 | | | |
| 22 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 23 | 月 | 練習 | 16:00-18:00 | 音楽室 | | | |
| 24 | 火 | 練習 | 16:00-17:30 | 音楽室 | | | |
| 25 | 水 | 休養日 | | | | | |
| 26 | 木 | 練習 | 9:00-12:00 | 音楽室 | | | |
| 27 | 金 | 練習 | 9:00-12:00 | 音楽室 | | | |
| 28 | 土 | 練習 | 9:00-12:00 | 音楽室 | | | |
| 29 | 日 | 休養日 | | | | | |
| 30 | 月 | 休養日 | | | | | |
| 31 | 火 | 休養日 | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）

| 日 | 曜日 | 活動計画 | | | 活動実績 | | |
|----|----|------|-------------|------|------|------|----|
| | | 活動内容 | 活動時間 | 場所 | 活動内容 | 活動時間 | 場所 |
| 1 | 日 | | | | | | |
| 2 | 月 | | | | | | |
| 3 | 火 | 練習 | 16:00-17:00 | I組1組 | | | |
| 4 | 水 | | | | | | |
| 5 | 木 | 練習 | 16:00-17:00 | I組1組 | | | |
| 6 | 金 | | | | | | |
| 7 | 土 | | | | | | |
| 8 | 日 | | | | | | |
| 9 | 月 | | | | | | |
| 10 | 火 | 練習 | 16:00-17:00 | I組1組 | | | |
| 11 | 水 | | | | | | |
| 12 | 木 | | | | | | |
| 13 | 金 | | | | | | |
| 14 | 土 | | | | | | |
| 15 | 日 | | | | | | |
| 16 | 月 | | | | | | |
| 17 | 火 | | | | | | |
| 18 | 水 | | | | | | |
| 19 | 木 | | | | | | |
| 20 | 金 | | | | | | |
| 21 | 土 | | | | | | |
| 22 | 日 | | | | | | |
| 23 | 月 | | | | | | |
| 24 | 火 | 練習 | 16:00-17:00 | I組1組 | | | |
| 25 | 水 | | | | | | |
| 26 | 木 | | | | | | |
| 27 | 金 | | | | | | |
| 28 | 土 | | | | | | |
| 29 | 日 | | | | | | |
| 30 | 月 | | | | | | |
| 31 | 火 | | | | | | |

【活動時間】

平日は2時間程度、週休日（祝日等を含む）・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

【休養日】

週当たり2日以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。）