

(剣道) 記入者(下田吉八)

	平成30年 8月			平成30年 9月			平成30年 10月			平成30年 11月			平成30年 12月			平成31年 1月			平成31年 2月			平成31年 3月		
		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間
	合計	8	49:00	合計	5	46:00	合計	12	43:00	合計	12	34:00	合計	8	49:00	合計	8	49:00	合計	12	39:00	合計	8	30:00
1日	水		2:00	土	休養日		月	休養日		木		2:00	土		3:00	火	休養日		金	休養日		金	休養日	
2日	木	休養日		日	大会等		火		2:00	金		2:00	日	休養日		水	休養日		土		3:00	土		3:00
3日	金		2:00	月	休養日		水	休養日		土		3:00	月	休養日		木	休養日		日		3:00	日	休養日	
4日	土		3:00	火		2:00	木	休養日		日		3:00	火	休養日		金		3:00	月	休養日		月	休養日	
5日	日		3:00	水		2:00	金	休養日		月	休養日		水		2:00	土		3:00	火		2:00	火	休養日	
6日	月		2:00	木		2:00	土		3:00	火		2:00	木		2:00	日	休養日		水		2:00	水	休養日	
7日	火		2:00	金		2:00	日		3:00	水		2:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	木		2:00
8日	水	休養日		土		2:00	月	休養日		木		2:00	土		3:00	火		2:00	金		2:00	金		2:00
9日	木	大会等		日	大会等		火	休養日		金		2:00	日		3:00	水		2:00	土		3:00	土		3:00
10日	金	大会等		月	休養日		水	休養日		土	大会等		月	休養日		木		2:00	日		3:00	日		3:00
11日	土	大会等		火		2:00	木	休養日		日	大会等		火		2:00	金		2:00	月		3:00	月	休養日	
12日	日	大会等		水		2:00	金	休養日		月	休養日		水		2:00	土		3:00	火		2:00	火		2:00
13日	月	休養日		木		2:00	土		3:00	火		2:00	木		2:00	日		3:00	水		2:00	水		2:00
14日	火	休養日		金		2:00	日		3:00	水		2:00	金		2:00	月		3:00	木	休養日		木		2:00
15日	水	休養日		土	大会等		月	休養日		木		2:00	土		3:00	火		2:00	金		2:00	金		2:00
16日	木		2:00	日	大会等		火		2:00	金		2:00	日		3:00	水		2:00	土		2:00	土	大会等	
17日	金		2:00	月		2:00	水		2:00	土	大会等		月	休養日		木	休養日		日	休養日		日	大会等	
18日	土		4:00	火		2:00	木		2:00	日	休養日		火		2:00	金		2:00	月	休養日		月	休養日	
19日	日		4:00	水		2:00	金		2:00	月	休養日		水		2:00	土		3:00	火		2:00	火		2:00
20日	月		4:00	木	休養日		土	大会等		火		2:00	木		2:00	日	大会等		水	休養日		水		2:00
21日	火		4:00	金		2:00	日		3:00	水	休養日		金		2:00	月	休養日		木	休養日		木	大会等	
22日	水	休養日		土		3:00	月	休養日		木	休養日		土		2:00	火		2:00	金	休養日		金		2:00
23日	木		2:00	日		2:00	火		2:00	金	休養日		日	大会等		水		2:00	土		3:00	土	大会等	
24日	金		2:00	月		3:00	水		2:00	土		3:00	月		2:00	木		2:00	日		3:00	日	大会等	
25日	土		3:00	火		2:00	木		2:00	日		3:00	火	大会等		金		2:00	月	休養日		月	休養日	
26日	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月	休養日		水	大会等		土		3:00	火	休養日		火	大会等	
27日	月	休養日		木	休養日		土		3:00	火	休養日		木		4:00	日	大会等		水	休養日		水	大会等	
28日	火		2:00	金		2:00	日		3:00	水	休養日		金		4:00	月	休養日		木	休養日		木	大会等	
29日	水		2:00	土		3:00	月	休養日		木	休養日		土	休養日		火		2:00				金	大会等	
30日	木		2:00	日		3:00	火		2:00	金	休養日		日	休養日		水		2:00				土	大会等	
31日	金		2:00				水		2:00				月	休養日		木		2:00				日		3:00