

( 水泳 )

記入者( 奥田佳菜子 )

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