

卓球部

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養
2	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養
3	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日
5	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	公式大会	土	活動日
6	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日
7	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日
8	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
9	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日
10	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
12	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日
17	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日
18	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
19	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日
20	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
21	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養
31	金	休養	月	活動日			土	休養			木	休養

男子バレー

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水		土		火		火	休養	日		木	休養
2	木		日		水		水		月	休養	金	休養
3	金		月		木		木		火	休養	土	休養
4	土		火		金		金		水	休養	日	
5	日		水		土		土		木	休養	月	
6	月		木		日		日		金		火	
7	火		金		月		月		土		水	
8	水		土		火		火		日		木	
9	木		日		水		水		月		金	
10	金		月		木		木		火		土	
11	土		火		金		金		水		日	
12	日		水		土		土		木		月	
13	月		木		日		日		金		火	
14	火		金		月		月		土		水	
15	水		土		火		火		日		木	
16	木		日		水		水		月		金	
17	金		月		木		木		火		土	
18	土		火		金		金		水		日	
19	日		水		土		土		木		月	
20	月		木		日		日		金		火	
21	火		金		月		月		土		水	
22	水		土		火		火		日		木	
23	木		日		水		水		月		金	
24	金		月		木	休養	木		火		土	
25	土		火		金	休養	金		水		日	
26	日		水		土	休養	土		木	休養	月	
27	月		木		日	休養	日		金	休養	火	
28	火		金		月	休養	月		土	休養	水	
29	水		土		火	休養	火		日	休養	木	
30	木		日		水	休養	水		月	休養	金	
31	金		月				木				土	

女子バレー

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養
2	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日
5	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
6	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日
7	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日
9	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
11	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
12	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日
16	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
20	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日
23	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	公式大会	木	休養
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	公式大会	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養
30	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養

バスケットボール

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
2	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
5	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	公式大会	土	活動日
6	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	公式大会	日	休養
7	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	公式大会	火	休養
9	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
10	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日
11	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養
14	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
16	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日
18	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日
20	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養
21	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養
23	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養

男子バドミントン

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養
2	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養
3	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養
5	日	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日
6	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
7	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
9	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日
10	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
12	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日
13	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
14	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日
17	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日
18	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
19	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日
20	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
21	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日
24	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
26	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日
27	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	公式大会	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	公式大会	月	休養	水	休養
31	金	休養	月	休養			金	公式大会			木	休養

女子バドミントン

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養
2	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	休養
3	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養
4	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養
5	日	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日
6	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
7	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養
8	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
9	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日
10	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
12	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日
13	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
14	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日
17	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日
18	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
19	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日
20	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日
21	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日
24	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養
26	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日
27	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	休養	月	休養	水	休養
31	金	休養	月	休養			金	活動日			木	休養

ダンス

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

水泳

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養
2	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養
4	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日
5	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
6	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日
7	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養
9	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日
10	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日
11	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日
14	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養
16	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日
18	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
19	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
20	月	公式大会	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日
21	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養
23	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日
26	日	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日
28	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
31	金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	活動日

剣道

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養
2	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養
3	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養
4	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
5	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養
6	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
7	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
8	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
9	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日
11	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日
18	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	公式大会
20	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会
21	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養
22	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日
23	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日
25	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養

空手道

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養
2	木	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養
3	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日
5	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日
6	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養
7	火	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日
8	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日
9	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
10	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日
20	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日
23	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日
25	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養

男子ソフトテニス

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養
2	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
5	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	公式大会	土	活動日
6	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養
7	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日
9	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日
20	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
24	金	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養
30	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養

女子ソフトテニス

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養
2	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日
5	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
6	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養
7	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日
9	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日
20	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	休養	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
24	金	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養
30	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養

男子硬式テニス部

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養
2	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	休養	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日
5	日	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
6	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養
7	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日
8	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
9	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
18	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
19	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養
20	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日
21	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養
30	木	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	公式大会			木	休養

硬式テニス部女子

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養
2	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	休養	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日
5	日	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
6	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養
7	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日
8	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
9	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
18	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
19	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養
20	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日
21	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養
30	木	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	公式大会			木	休養

弓道

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養
2	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日
5	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
6	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
7	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
9	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日
15	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日
20	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
23	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養

ラグビー

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養
2	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
5	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日
6	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養
7	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日
9	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	公式大会	木	休養
11	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日
12	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日
16	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
20	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日
23	木	休養	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養
28	火	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養
29	水	活動日	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養
30	木	休養	日	活動日	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養

サッカー

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養
2	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	休養
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日
5	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日
6	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日
7	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	休養
8	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日
9	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日
10	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日
15	水	休養	土	休養	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日
20	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
23	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
30	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月				土	活動日			木	休養

野球

		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	
2	木	活動日	日	休養	水	活動日	金		月	休養	水	休養	
3	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土		火	休養	木	休養	
4	土	大会開催期間中のため未	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	
5	日		水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	
6	月		木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	休養	
7	火		金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	
8	水		土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	
9	木		日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	
10	金		月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	
11	土		火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	
12	日		水	休養	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	
13	月		木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	
14	火		金	休養	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	
15	水		土	休養	火	大会開催期間中	木	活動日	日	休養	火	活動日	
16	木		日	活動日	水		金	休養	月	活動日	水	活動日	
17	金		月	活動日	木		土	休養	火	活動日	木	休養	
18	土		火	活動日	金		日	活動日	水	活動日	金	活動日	
19	日		水	活動日	土		月	活動日	木	休養	土	活動日	
20	月		木		日		火	休養	金	活動日	日	休養	
21	火		金	期大会	月		水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	
22	水		土	間会	火		木	活動日	日	活動日	火	活動日	
23	木		日	中開	水		金	活動日	月	活動日	水	活動日	
24	金		月	の催	木		土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	
25	土	火		金	日		休養	水	活動日	金	活動日		
26	日	水		土	月	休養	木	休養	土	活動日			
27	月	木		日	火	休養	金	休養	日	活動日			
28	火	金		月	水	休養	土	休養	月	活動日			
29	水	土		火	木	休養	日	休養	火	休養			
30	木	日		水	金	休養	月	休養	水	休養			
31	金	月		土	火	合宿練習試合	日	休養	木	休養			

陸上競技

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養
2	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養
3	金	公式大会	月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	公式大会	火	合宿練習試合	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日
5	日	公式大会	水	合宿練習試合	土	休養	月	活動日	木	公式大会	土	活動日
6	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養
7	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
9	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
10	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日
12	日	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
13	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
14	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日
15	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	休養	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日
17	金	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	休養
18	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	公式大会	水	活動日	金	活動日
19	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	公式大会	木	休養	土	活動日
20	月	活動日	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
23	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養
25	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日
26	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日
29	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	合宿練習試合
30	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	合宿練習試合
31	金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養

ハンドボール

	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養
2	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
3	金	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養
4	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日
5	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日
6	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
7	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日
8	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日
9	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養
10	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
11	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日
12	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
13	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養
14	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日
15	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日
16	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養
17	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日
19	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日
20	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養
21	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日
22	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日
23	木	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	活動日
24	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日
25	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会
26	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会
27	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	公式大会
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日
29	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養
30	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養
31	金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養