

2022 年度

バレーボール

部 活動設定日 年間計画表

※「活動日=1, 休養日=2」を入力してください。

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

活動日	12	22	21	22	22	22	22	22	21	23	20	20	22
休養日	6	9	9	9	9	8	9	9	9	8	11	8	9