

2023 年度

ソフトテニス

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

活動日	21	22	12	21	21	12	20	11	13	18	12	16
休養日	9	9	18	10	10	18	11	19	18	13	16	15