

各顧問から、生徒に知らせていますので個々でご確認ください。

月	野球		柔道		剣道		男子バスケット		女子バスケット		陸上		サッカー		バレーボール		ソフトテニス		吹奏楽		家庭		美術		グローバル・文芸書道		予定
	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	
1	月		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		30m	休養日			
2	火		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		30m		1h		
3	水	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			
4	木		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h	休養日			30m		1h		
5	金		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h	休養日		休養日			
6	土	休養日			AM3h		AM3h		PM3h		AM3h		AM 2 h	8：30～11：00	休養日		AM3h		AM3h			休養日					
7	日	練習試合	AM3h	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		AM3h	大会		休養日			休養日					
8	月		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		30m	休養日			
9	火		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h	休養日			30m		1h		
10	水	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			
11	木		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		
12	金		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h	休養日			休養日		休養日		
13	土	練習試合	AM3h		AM3h		AM3h		AM3h	休養日		宮園 7:30	休養日		練習試合	AM3h		AM3h		AM3h			休養日				
14	日	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			休養日				
15	月		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		30m	休養日			
16	火	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼		
17	水	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼		
18	木	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼	＼		
19	金		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h	休養日			休養日			1h	
20	土	休養日			AM3h		AM3h		PM3h		AM3h		AM3h			AM3h		練習試合		AM3h			休養日				
21	日		AM3h	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			休養日		休養日		休養日			休養日					
22	月		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h	休養日			休養日			1h	
23	火		2h		2h		2h		2h		2h		2 h		2h		2h		2h		1h		1h	休養日			
24	水	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		PM13：00	PM13：00	休養日		休養日		PM13：00	休養日		休養日		休養日		休養日		
25	木		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		8：30～10：30	8：30～11：00		AM2h		AM2h		AM3h	休養日			休養日		休養日			
26	金	休養日			AM2h		AM2h		AM2h		AM2h	休養日		休養日		PM2h		AM2h	休養日		休養日		休養日		休養日		
27	土	休養日			AM3h		AM3h	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			
28	日	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			
29	月	休養日			AM2h	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			
30	火	休養日			柔道教室	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			
31	水	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			