

テニス部女子 5月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	水	眼科検診前保健調査 第1回防災退避訓練(40分×7後)	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
2	木		テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
3	金	憲法記念日	テニスコート	制服外着下校		終日	6	○			終日	6	○		
4	土	みどりの日	テニスコート	制服外着下校		午後	3	○			午後	3	○		
5	日	こどもの日	テニスコート	制服外着下校		午前	2	○			午前	2	○		
6	月	振替休日							○				○		
7	火		テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
8	水	歯科検診(2年)	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
9	木		テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
10	金	内科検診(3年)①	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
11	土	PTA総会・教育後援会総会							○				○		
12	日		テニスコート	制服外着下校		午後	3	○					○		
13	月	振替休日							○				○		
14	火	内科検診(3年)② 教育実習生事前指導 遠足(1・3年)	テニスコート			放課後		○			放課後	2	○		
15	水	修学旅行(2年)①・海外②							○				○		
16	木	修学旅行(2年)②・海外③口	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
17	金	修学旅行(2年)③・海外④	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
18	土	修学旅行(2年)④・海外⑤	テニスコート	制服外着下校		午後	3	○			午後	3	○		
19	日		テニスコート	制服外着下校		終日	8	○			終日	8	○		
20	月	振替休日(2年) 第1回生活アンケート(~24日) 教育実習(~31日~6月7日)							○				○		
21	火		テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
22	水	歯科検診(1年)	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
23	木	生徒指導週間(~28日) 心理検査(1年CP)	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
24	金	第1回実用英語技能検定	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
25	土								○				○		
26	日		テニスコート	制服外着下校		午前	3	○			終日	8	○		
27	月	生徒会役員選挙(主権者教育含む)	テニスコート			放課後	2	○					○		
28	火		テニスコート			放課後	2	○							
29	水	歯科検診(3年)	テニスコート			放課後	2	○							
30	木	県総体壮行会 教育実習生HR活動研究授業(7限)	テニスコート			放課後	2	○							
31	金	愛媛県高等学校総合体育大会①(開会式)	テニスコート			放課後	2	○							

来月の予定 6月1日2日 県総体

計 画	
活動日	休養日
25	6

実 績	
活動日	休養日
19	8

テニス部女子 6月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	土	愛媛県高等学校総合体育大会② バスケットボール県総体会場	松山中央公園	県総体		終日	9	○			終日	9	○		
2	日	愛媛県高等学校総合体育大会③	室戸東第四公園	県総体		終日	5	○			終日	5	○		
3	月	愛媛県高等学校総合体育大会④ 教育実習(～6/7)							○					○	
4	火	第1回公開授業参観①	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
5	水	第2回公開授業参観② イングリッシュ・デイ	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
6	木	主催者教育・消費者教育講演会(口年⑥限・2,3年⑦限)	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
7	金	40分授業・生徒面接① 3年7限平常ゼミ開始	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
8	土	進研共通テスト模試(3年)① 愛媛県高等学校放送コンテスト①	松山中央公園	初審ジュニアUIH		終日	5	○			終日	5	○		
9	日	進研共通テスト模試(3年)② 愛媛県高等学校放送コンテスト②							○					○	
10	月	40分授業・生徒面接②	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
11	火	40分授業・生徒面接③ 平常ゼミ	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
12	水	40分授業・生徒面接④	テニスコート			放課後	2	○			放課後	2	○		
13	木	四国総体・県総体(水泳)壮行会 人権・同和教育HR活動							○					○	
14	金	40分授業・生徒面接⑤ 平常ゼミ	テニスコート			放課後	2	○						○	
15	土	四国総体①	松山中央公園	四国総体補助員		終日	6	○			終日	9	○		
16	日	四国総体②	松山中央公園	四国総体補助員		終日	6	○						○	
17	月	四国総体③ 第2回延長清掃実施日							○					○	
18	火	学校訪問研修							○					○	
19	水	1学期末考査発表							○					○	
20	木	医療看護コース体験活動(209) 課題研究発表会2.3年理系コース							○					○	
21	金								○					○	
22	土	体育館貸し出し(17:00～21:00)							○					○	
23	日								○					○	
24	月								○					○	
25	火								○					○	
26	水	1学期末考査①							○					○	
27	木	1学期末考査②							○					○	
28	金	1学期末考査③							○					○	
29	土								○					○	
30	日								○					○	
来月の予定															

計 画	
活動日	休養日
13	17

実 績	
活動日	休養日
11	19

テニス部女子 7月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	月	1学期末考査④							○					○	
2	火	1学期末考査⑤ 熱中症予防対策講話 野球応援練習 大掃除・ワックスかけ	テニスコート			放課後	2	○					○		
3	水	40分授業 クリーン愛媛(雨天時平常授業) 学校評価アンケート・授業評価アンケート(～10日)	テニスコート			放課後	2	○					○		
4	木	生徒指導週間(～10日) 性教育講話(2年HR)							○					○	
5	金	40分授業 非行防止防犯講話	テニスコート			放課後	2	○					○		
6	土	進研模試(1・2年) 進研記述模試(3年)①							○					○	
7	日	進研記述模試(3年)②	テニスコート			午前	3	○					○		
8	月	学校徴収金口座振替日 クリーン愛媛予備日(40分授業⑦限後)	テニスコート			放課後	2	○					○		
9	火	グループマッチ・グループ結団式 野球応援練習 代議員・専門委員会	テニスコート			放課後	2	○					○		
10	水	グループマッチ予備日(野球応援練習)	テニスコート			放課後	2	○					○		
11	木	40分授業木①～④ CP⑤限、HR⑥限							○					○	
12	金	40分授業	テニスコート			放課後	2	○					○		
13	土	野球応援開会式 土曜ゼミ(1,2年)	テニスコート			午後	3	○					○		
14	日								○					○	
15	月	海の日							○					○	
16	火	火③～⑥40分授業・保護者懇談会①	テニスコート			放課後	2	○					○		
17	水	水④～⑦40分授業・保護者懇談会②	テニスコート			放課後	2	○					○		
18	木	木④～⑦40分授業・保護者懇談会③							○					○	
19	金	終業式 大掃除 HR活動 保護者懇談会④	テニスコート			放課後	2	○					○		
20	土		テニスコート			午後	3	○					○		
21	日		テニスコート			午前	3	○					○		
22	月	夏季休業(～8月29日) 夏季ゼミ(前期)・図書館開館①							○					○	
23	火	夏季ゼミ(前期)・図書館開館② 英語サマーキャンプ(2年英語系)① 松山市民病院看護体験学習②(2年医療系)	テニスコート			放課後	2	○					○		
24	水	夏季ゼミ(前期)・図書館開館③ 中学校内見学会① 英語サマーキャンプ(2年英語系)②	テニスコート			放課後	2	○					○		
25	木	夏季ゼミ(前期)・図書館開館④ 中学校内見学会② 松山市民病院看護体験学習③(2年医療系)	テニスコート			放課後	2	○					○		
26	金	夏季ゼミ(前期)・図書館開館⑤ 中学校内見学会③ 松山市民病院看護体験学習④(2年医療系)	テニスコート			放課後	2	○					○		
27	土	全統共通テスト模試(3年)①	松山中央公園	夏季ジュニア		終日	9	○							
28	日	全統共通テスト模試(3年)②	松山中央公園	夏季ジュニア		終日	9	○							
29	月		テニスコート			午前	3	○							
30	火								○						
31	水								○						

来月の予定

計 画	
活動日	休養日
21	10

実 績	
活動日	休養日
16	8

テニス部女子 8月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	木								○					○	
2	金		テニスコート			午前	2	○				○			
3	土		テニスコート			午後	3	○				○			
4	日		テニスコート			午前	3	○				○			
5	月		テニスコート			午前	2	○				○			
6	火		テニスコート			午後	2	○				○			
7	水		テニスコート			午前	2	○				○			
8	木		テニスコート	高知遠征		終日	2	○				○			
9	金		テニスコート			午前	2	○				○			
10	土		松山中央公園	夏季ジュニア大会		終日	8	○		午後	3	○			
11	日	同窓会総会	松山中央公園	夏季ジュニア大会		終日	8	○		終日	8	○			
12	月	サウンドトレイン							○	終日	8	○			
13	火								○					○	
14	水	学校閉庁日							○					○	
15	木	学校閉庁日							○					○	
16	金								○					○	
17	土		テニスコート			午後	3	○				○			
18	日		松山中央公園	中予強化練習会		終日	8	○				○			
19	月								○					○	
20	火	夏季ゼミ(後期)・図書館開館①	テニスコート			午後	2	○				○			
21	水	夏季ゼミ(後期)・図書館開館②	テニスコート			午後	2	○				○			
22	木	夏季ゼミ(後期)・図書館開館③ 応急手当講習会(13:30~15:00)							○					○	
23	金	夏季ゼミ(後期)・図書館開館④ ブックトーク&メディカルトーク(209)	テニスコート			午後	2	○				○			
24	土	県学力テスト(3年)① 全統記述模試(2年)	テニスコート			午後	3	○				○			
25	日	県学力テスト(3年)②							○					○	
26	月	夏季ゼミ(後期)・図書館開館⑤	テニスコート			午後	2	○				○			
27	火	夏季ゼミ(後期)・図書館開館⑥	テニスコート			午後	2	○				○			
28	水								○					○	
29	木								○					○	
30	金	大掃除 始業式 HR活動 課題テスト(1・2年) 授業(3年)火①~③ グループ集会							○					○	
31	土								○					○	

来月の予定

計 画	
活動日	休養日
18	13

実 績	
活動日	休養日
19	12

テニス部女子 9月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	日		テニスコート			午前	3	○					○		
2	月	<small>生活指導週間(～6日) 学年練習① 運動会係会① 部活動禁止(～9月11日)</small>							○					○	
3	火	学年練習②	テニスコート			放課後	2	○					○		
4	水	学年練習③ 全学年練習① 運動会係会②	テニスコート			放課後	2	○					○		
5	木								○					○	
6	金	学年練習④ 全学年練習②	テニスコート			放課後	2	○					○		
7	土		テニスコート			午後	3	○					○		
8	日		テニスコート			午前	3	○					○		
9	月	運動会総練習	テニスコート			放課後	2	○					○		
10	火	運動会準備	テニスコート			放課後	2	○					○		
11	水	運動会(雨天 木①～⑦)							○					○	
12	木	<small>運動会予備日 木①～⑤45分、⑥⑦50分 面談月間(～10月11日) 進路説明会(3年) 運動会係別反省会</small>	テニスコート			放課後	2	○					○		
13	金	平常ゼミB(3年)	テニスコート			放課後	2	○					○		
14	土	進研共通テスト模試(3年)①	テニスコート			午後	3	○					○		
15	日	進研共通テスト模試(3年)②				午前	3	○					○		
16	月	敬老の日	実業委員会運動公園	新人戦		終日	9	○					○		
17	火	代議員会・専門委員会(中央祭準備)							○					○	
18	水		テニスコート			放課後	2	○					○		
19	木		テニスコート			放課後	2	○					○		
20	金	平常ゼミC(3年)	テニスコート			放課後	2	○					○		
21	土		実業委員会運動公園	新人戦		終日	9	○					○		
22	日		実業委員会運動公園	新人戦		終日	9	○					○		
23	月	秋分の日							○	午前	4		○		
24	火								○					○	
25	水		テニスコート			放課後	2	○					○		
26	木	月①～④授業、中央祭準備(午後)							○						
27	金	中央祭							○						
28	土		テニスコート			午後	3	○							
29	日		テニスコート			午前	3	○							
30	月								○						

来月の予定

計 画	
活動日	休養日
21	9

実 績	
活動日	休養日
20	5

(女子テニス)部 (10月) 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	火	2学期中間考査発表 代議員・専門委員会													
2	水														
3	木	読書に関するHR活動(⑦限HR)													
4	金	第2回実用英語技能検定													
5	土														
6	日														
7	月														
8	火	2学期中間考査① 第2回PTA・教育後援会理事会													
9	水	2学期中間考査②													
10	木	2学期中間考査③													
11	金	2学期中間考査④				放課後	2	○					○		
12	土		制服外登校			午後	3	○					○		
13	日		制服外登校			午前	3	○					○		
14	月	スポーツの日							○					○	
15	火	生活指導週間(～21日) 40分授業・生徒面接① 平常ゼミA(3年) 高齢者介護体験学習(午後205)				放課後	2	○					○		
16	水	40分授業・生徒面接② 第2回生活アンケート(～22日)				放課後	2	○					○		
17	木	進路説明会⑤限・コース選択説明会⑥限(1年) 型・科目選択説明会⑥限(2年) PTA生活委員登校指導 40分授業・生徒面接③ 平常ゼミB(3年) 高齢者介護体験学習(午後203)							○					○	
18	金					放課後	2	○					○		
19	土		県新人大会			終日	8	○					○		
20	日								○					○	
21	月	自転車車体検査(～25日) 人権・同和教育講演会(40分×6限後)				放課後	2	○						○	
22	火	40分授業・生徒面接④ 高齢者介護体験学習(午後202)				放課後	2	○					○		
23	水					放課後	2	○					○		
24	木	学部・学科説明会(CP・HR)							○				○		
25	金	40分授業・生徒面接⑤				放課後	2	○					○		
26	土	全統共通テスト模試(3年)① 全統記述模試(2年希望者) バスケットボール選手権大会県予選会場①	制服外登校			午後	3	○							
27	日	全統共通テスト模試(3年)② バスケットボール選手権大会県予選会場②	制服外登校			午前	3	○							
28	月								○						
29	火	平常ゼミC(3年) 愛媛大学医学部附属病院体験学習⑧(2年医療看護系) 高齢者介護体験学習(午後207)				放課後	2	○							
30	水	愛媛大学医学部附属病院体験学習⑨(2年医療看護系)				放課後	2	○							
31	木														
来月の予定		11月4日(月)愛媛県新人大会													

計 画	
活動日	休養日
15	5

実 績	
活動日	休養日
11	4

女子テニス 11月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	金	平常ゼミA(3年) 高齢者介護体験学習(午後201HR)	テニスコート			放課後	1	○					○		
2	土	進研模試(1・2年) 進研共通テスト模試(3年)①	かわのスタジアム	県新人大会(個人)		終日	6	○					○		
3	日	文化の日 進研共通テスト模試(3年)②												○	
4	月	振替休日	県立運動公園テニスコート	練習(フットボールコート)		終日	9	○					○		
5	火	第2回公開授業参観① 学校評価アンケート(保護者・教職員)・授業評価アンケート(～11日)	テニスコート			放課後	1	○					○		
6	水	第2回公開授業参観②	県立運動公園テニスコート	練習(フットボールコート)		終日	9	○					○		
7	木	人権・同和教育HR活動												○	
8	金	平常ゼミC(3年) 高齢者介護体験学習(午後206HR)	テニスコート			放課後	1	○					○		
9	土	土曜ゼミ(1, 2年)	テニスコート			午後	3	○						○	
10	日													○	
11	月		テニスコート			放課後	1	○					○		
12	火	平常ゼミA(3年) 高齢者介護体験学習(午後209HR)	テニスコート			放課後	1	○					○		
13	水		テニスコート			放課後	1	○					○		
14	木	愛媛県高等学校総合文化祭①												○	
15	金	平常ゼミB(3年) 愛媛県高等学校総合文化祭②	テニスコート			放課後	1	○					○		
16	土	愛媛県高等学校総合文化祭③	テニスコート			午後	3	○		終日	8		○		日原選抜補助員
17	日	愛媛県高等学校総合文化祭④	テニスコート			午前	3	○						○	
18	月									午後	1		○		
19	火	平常ゼミC(3年) 高齢者介護体験学習(午後204HR) 2学期末考査発表	テニスコート			放課後	1	○		午後	2		○		
20	水								○						
21	木	同窓生による授業(1・2年HR) 午後1年⑦⑥⑤限、2, 3年⑥⑦⑤限							○						
22	金								○						
23	土	勤労感謝の日							○						
24	日								○						
25	月								○						
26	火								○						
27	水	2学期末考査①							○						
28	木	2学期末考査②□							○						
29	金	2学期末考査③□							○						
30	土								○						

来月の予定

計 画	
活動日	休養日
14	16

実 績	
活動日	休養日
13	6

テニス部女子 12月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	日								○					○	
2	月	2学期末考査④							○					○	
3	火	2学期末考査⑤	テニスコート			午後	2	○					○		
4	水		テニスコート			放課後	1	○					○		
5	木	生活指導週間(～11日)							○					○	
6	金	セントラルマラソン大会前健康診断 代議員・専門委員会	テニスコート			放課後	2	○					○		
7	土		松山中央公園			終日	8	○					○		
8	日			※松山中央公園		終日	8	○					○		
9	月								○					○	
10	火	平常ゼミA(3年) PTA生活委員登校指導	テニスコート			放課後	2	○					○		
11	水	グループマッチ	テニスコート			放課後	1	○					○		
12	木	グループマッチ予備日							○					○	
13	金		テニスコート			放課後	2	○					○		
14	土		松山中央公園	県新人大会		午前	3	○					○		
15	日								○					○	
16	月	40分授業⑥限まで	テニスコート			放課後	2	○					○		
17	火	午前中授業(40分)・保護者懇談会①	テニスコート			午後	3	○					○		
18	水	午前中授業(40分)・保護者懇談会②	テニスコート			午後	3	○					○		
19	木	午前中授業(40分)・保護者懇談会③							○					○	
20	金	終業式 大掃除 HR活動 保護者懇談会④ 中央高校通信発行	テニスコート			午後	3	○					○		
21	土		※池スポーツパーク	練習試合		終日	8	○					○		
22	日								○					○	
23	月	冬季休業(～1月7日)							○					○	
24	火	冬季ゼミ・図書館開館①	テニスコート			午後	3	○					○		
25	水	冬季ゼミ・図書館開館②	テニスコート			午後	3	○					○		
26	木	冬季ゼミ・図書館開館③	テニスコート			午後	3	○					○		
27	金	冬季ゼミ・図書館開館④	テニスコート			午後	3	○					○		
28	土								○					○	
29	日								○					○	
30	月								○					○	
31	火								○					○	

計 画	
活動日	休養日
18	13

実 績	
活動日	休養日
18	13

テニス部女子 1月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	水	元日							○					○	
2	木								○					○	
3	金								○					○	
4	土								○					○	
5	日								○					○	
6	月								○					○	
7	火								○					○	
8	水	始業式 大掃除 課題テスト(1・2年)授業(3年)							○					○	
9	木	面談月間(～2月7日)	テニスコート			放課後	1	○					○		
10	金		テニスコート			放課後	2	○					○		
11	土	進研直前模試(3年希望者)① 女子バスケボール県新人地区予選会場①	テニスコート			午後	3	○					○		
12	日	進研直前模試(3年希望者)② 女子バスケボール県新人地区予選会場②	県総合運動公園			午後	4	○					○		
13	月	成人の日							○					○	
14	火		テニスコート			放課後	2	○					○		
15	水		テニスコート			放課後	2	○					○		
16	木								○					○	
17	金		テニスコート			放課後	2	○					○		
18	土	進研模試(1・2年)① 大学入学共通テスト①	テニスコート			午後	3	○					○		
19	日	進研模試(2年)② 大学入学共通テスト②							○						
20	月		テニスコート			放課後	1	○					○		
21	火		テニスコート			放課後	2	○					○		
22	水		テニスコート			放課後	1	○					○		
23	木	人権・同和教育HR活動(1・2年)							○					○	
24	金	第3回実用英語技能検定	テニスコート			放課後	2	○					○		
25	土	土曜ゼミ(1, 2年)	※県テニスコート	伊予銀カップ		終日	9	○					○		
26	日		※県テニスコート	伊予銀カップ		終日	9	○					○		
27	月	40分授業(①～⑦)	テニスコート			放課後	2	○					○		
28	火		テニスコート			放課後	2	○					○		
29	水								○					○	
30	木	45分授業(1, 2年①～④限) 学年集会(3年②③限) HR活動(3年④限)							○					○	
31	金	特色入学者選抜							○					○	

計 画	
活動日	休養日
16	15

実 績	
活動日	休養日
16	14

テニス部女子 2月 月間計画

活動計画										活動実績					
日	曜	参加予定大会、学校行事等	場所	備考	朝練	予定		活動日	休養日	予定変更実績			活動日	休養日	備考
						時間帯	時間			朝練	時間帯	時間			
1	土	県学カテスト(1・2年)							○						
2	日								○						
3	月	40分授業(①～⑥)	テニスコート			放課後	1	○							
4	火	セントラルマラソン							○						
5	水	生活指導週間(～12日) セントラルマラソン予備日							○						
6	木	3年生登校日(午後) 金①～⑥40分授業、⑤CP⑥HR活動(1,2年)	テニスコート			放課後	1	○							
7	金		テニスコート			放課後	2	○							
8	土	進研共通テスト模試(2年)①	テニスコート			午前	3	○							
9	日	進研共通テスト模試(2年)②							○						
10	月		テニスコート			放課後	1	○							
11	火	建国記念の日							○						
12	水	学年末考査発表(1・2年) フンディインターンシップ広報(昼休み)							○						
13	木	ソーシャルチャレンジfor High School事業(1 年7限CP) 3年登校日(午後)							○						
14	金	個人写真撮影(1・2年)							○						
15	土								○						
16	日								○						
17	月								○						
18	火								○						
19	水	学年末考査(1・2年)①							○						
20	木	学年末考査(1・2年)② 3年登校日(午後)							○						
21	金	学年末考査(1・2年)③							○						
22	土								○						
23	日	天皇誕生日							○						
24	月	振替休日							○						
25	火	学年末考査(1・2年)④							○						
26	水	学年末考査(1・2年)⑤ 大掃除・ワックスがけ							○						
27	木	式場準備 同窓会入会式 表彰式 卒業式予行 図書館報発行							○						
28	金	振替休日(3月1日分)							○						
来月の予定															

計 画	
活動日	休養日
5	23

実 績	
活動日	休養日
0	0