

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