

	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	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	土	火	木	日	火	金	月	火	1	
2	木	活動日	土	休養	火	休養	木	日	水	金	月	水	土	火	水	2	
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	月	木	土	火	木	日	水	木	3	
4	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	火	金	日	水	金	月	木	金	4	
5	日	活動日	火	休養	金	休養	日	水	土	月	木	土	火	金	土	5	
6	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	木	日	火	金	日	水	土	日	6	
7	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	金	月	水	土	月	木	日	月	7	
8	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	土	火	木	日	火	金	月	火	8	
9	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	日	水	金	月	水	土	火	水	9	
10	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	月	木	土	火	木	日	水	木	10	
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	火	金	日	水	金	月	木	金	11	
12	日	活動日	火	休養	金	休養	日	水	土	月	木	土	火	金	土	12	
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	日	火	金	日	水	土	日	13
14	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	月	水	土	月	木	日	月	14
15	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	土	火	木	日	火	金	月	火	15	
16	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	日	水	金	月	水	土	火	水	16	
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	月	木	土	火	木	日	水	木	17	
18	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	火	金	日	水	金	月	木	金	18	
19	日	活動日	火	休養	金	休養	日	水	土	月	木	土	火	金	土	19	
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	木	日	火	金	日	水	土	日	20	
21	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	金	月	水	土	月	木	日	月	21	
22	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	土	火	木	日	火	金	月	火	22	
23	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	日	水	金	月	水	土	火	水	23	
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	月	木	土	火	木	日	水	木	24	
25	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	火	金	日	水	金	月	木	金	25	
26	日	活動日	火	公式大会	金	休養	日	水	土	月	木	土	火	金	土	26	
27	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	木	日	火	金	日	水	土	日	27	
28	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	金	月	水	土	月	木	日	月	28	
29	水	休養	金	休養	月	活動日	水	土	火	木	日	火	金	月	火	29	
30	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	日	水	金	月	水	土		水	30	
31		日	活動日		金		月		土		木		日		木	31	
活動日	21	15	18	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
公式大会	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
休養日	9	13	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
休養日/週	2.3	3.3	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月					