

	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 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	1
2	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	4
5	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	5
6	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日	6
7	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	8
9	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	9
10	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	11
12	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	12
13	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	13
14	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	14
15	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	15
16	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	17
18	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	18
19	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	19
20	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	20
21	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	21
22	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	22
23	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	23
24	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	24
25	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	25
26	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	26
27	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	27
28	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	29
30	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	30
31	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養	31
活動日	13	13	16	17	13	17	18	14	15	16	12	18	
公式大会	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	
休養日	17	18	14	14	18	13	13	16	16	15	16	13	
休養日/週	4.3	4.5	3.5	3.5	4.5	3.3	3.3	4.0	4.0	3.8	4.0	3.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	