

	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	火 休養	水 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養
2	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	火 休養
3	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養
4	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養
5	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養
6	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養
7	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
8	火 休養	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養
9	水 休養	金 公式大会	月 休養	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 休養	月 休養
10	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養
11	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養
12	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養
13	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日
14	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
15	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養
16	水 休養	金 休養	月 休養	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 休養	月 休養
17	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日
18	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養
19	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養
20	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 休養
21	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
22	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養
23	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養
24	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日
25	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養
26	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養
27	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 休養
28	月 活動日	水 公式大会	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
29	火 休養	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 公式大会	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養
30	水 休養	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	月 休養
31		土 公式大会		木 休養	日 休養		金 公式大会		水 休養	土 休養		火 休養
活動日	7	5	5	9	6	9	3	4	8	7	4	3
公式大会	0	6	0	0	0	0	5	1	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	23	20	25	22	25	21	23	25	23	24	24	28
休養日/週	5.8	5.0	6.3	5.5	6.3	5.3	5.8	6.3	5.8	6.0	6.0	7.0
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	火 活動日	水 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養
2	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日
3	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養
4	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
5	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養
6	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養
7	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
8	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
9	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養
10	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養
11	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
12	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日
13	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日
14	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
15	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
16	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
17	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日
18	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日
19	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
20	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 休養
21	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
22	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
23	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日
24	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日
25	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日
26	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
27	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日
28	月 活動日	水 公式大会	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
29	火 休養	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日		日 休養
30	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日		月 活動日
31		土 休養		木 活動日	日 休養		金 活動日		水 休養	土 休養		火 活動日
活動日	21	10	13	22	16	20	14	11	19	18	10	14
公式大会	0	5	0	0	0	0	3	3	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	9	16	17	9	15	10	14	16	12	13	18	17
休養日/週	2.3	4.0	4.3	2.3	3.8	2.5	3.5	4.0	3.0	3.3	4.5	4.3
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	火 休養	水 休養	木 休養	火 休養	金 活動日	土 休養	日 休養	月 活動日	水 休養	木 休養	金 休養	土 休養
2	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養	月 休養	火 休養	水 休養	木 休養	金 休養	土 休養
3	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	月 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養
4	金 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	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養
5	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	火 休養
6	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	火 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	土 休養
7	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養
8	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養
9	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養	火 休養	水 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養
10	木 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	月 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養
11	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	土 休養	日 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養
12	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	火 休養
13	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	火 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養
14	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養
15	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養
16	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養	火 休養	水 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養
17	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	月 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養
18	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	日 休養	火 休養	水 休養	木 休養	日 休養
19	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	火 休養
20	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	火 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養
21	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養
22	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養
23	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	日 休養	火 休養	水 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養
24	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	月 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養
25	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	土 休養	日 休養	火 休養	水 休養	木 休養	日 休養
26	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	火 休養
27	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	土 休養
28	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養
29	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養
30	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養	火 休養	水 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養
31	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	火 休養	金 休養	土 休養
活動日	6	4	6	7	5	8	3	11	5	3	0	0
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	24	27	24	24	26	22	28	19	26	28	28	31
休養日/週	6.0	6.8	6.0	6.0	6.5	5.5	7.0	4.8	6.5	7.0	7.0	7.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	火 休養	水 活動日	木 休養	火 活動日	水 休養	木 活動日	金 休養	土 休養	日 活動日	月 休養	火 活動日	水 休養
2	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	火 活動日
3	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日
4	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日
5	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養
6	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日
7	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日
8	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日
9	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日
10	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日
11	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日
12	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養
13	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日
14	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日
15	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日
16	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日
17	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日
18	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日
19	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養
20	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日
21	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日
22	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日
23	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日
24	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日
25	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日
26	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養
27	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日
28	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日
29	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日
30	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日
31	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養
活動日	10	12	10	15	4	16	12	8	16	13	7	10
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
休養日	20	19	20	16	27	14	19	22	15	17	21	21
休養日/週	5.0	4.8	5.0	4.0	6.8	3.5	4.8	5.5	3.8	4.3	5.3	5.3
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	火 活動日	水 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	1
2	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日	2
3	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 活動日	3
4	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 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	4
5	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	5
6	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	6
7	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	7
8	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 活動日	8
9	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	月 活動日	9
10	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 活動日	10
11	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 休養	水 活動日	11
12	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	12
13	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	13
14	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	14
15	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	15
16	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	16
17	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	17
18	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 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	18
19	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	19
20	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	20
21	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	21
22	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	22
23	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	23
24	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	24
25	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 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	25
26	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	26
27	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	27
28	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	28
29	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日		日 活動日	29
30	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日		月 活動日	30
31		土 休養		木 活動日	日 休養		金 活動日		水 活動日	土 休養		火 活動日	31
活動日	22	11	25	25	15	28	20	12	13	18	11	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	8	20	5	6	16	2	11	18	18	13	17	13	
休養日/週	2.0	5.0	1.3	1.5	4.0	0.5	2.8	4.5	4.5	3.3	4.3	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	

	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	火 休養	水 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養
2	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	月 休養
3	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養
4	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
5	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養
6	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養
7	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
8	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
9	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養
10	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養
11	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
12	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日
13	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養
14	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
15	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
16	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	月 活動日
17	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養
18	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
19	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日
20	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養
21	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
22	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
23	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	月 活動日
24	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養
25	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
26	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日
27	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養
28	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
29	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日		日 休養
30	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養		月 活動日
31		土 休養		木 活動日	日 休養		金 休養		水 休養	土 休養		火 休養
活動日	0	0	9	9	0	8	9	8	8	7	8	6
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	30	18	21	22	31	22	22	22	23	24	20	24
休養日/週	7.5	4.5	5.3	5.5	7.8	5.5	5.5	5.5	5.8	6.0	5.0	6.0
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	火 休養	水 活動日	木 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	日 休養	月 休養	火 休養	水 休養	木 休養	金 休養
2	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	火 休養
3	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養
4	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	木 休養
5	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養
6	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養
7	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
8	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養
9	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養
10	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養
11	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
12	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日
13	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養
14	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
15	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養
16	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養
17	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日
18	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
19	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日
20	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養
21	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
22	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養
23	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養
24	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日
25	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養
26	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養
27	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養
28	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養
29	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日		日 休養
30	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養		月 休養
31		土 休養		木 活動日	日 休養		金 休養		水 休養	土 休養		火 休養
活動日	4	8	8	10	6	8	9	8	7	7	8	4
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	26	23	22	21	25	22	22	22	24	24	20	27
休養日/週	6.5	5.8	5.5	5.3	6.3	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	5.0	6.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	火 休養	水 活動日	木 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 休養	土 休養	1
2	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 休養	土 休養	日 活動日	2
3	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	土 休養	日 活動日	火 活動日	3
4	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	4
5	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	5
6	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	日 活動日	6
7	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	土 休養	火 活動日	土 休養	7
8	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	8
9	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	9
10	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	土 休養	日 活動日	火 活動日	10
11	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	11
12	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	12
13	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	日 活動日	13
14	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 活動日	月 活動日	土 休養	火 活動日	土 休養	14
15	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	15
16	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	16
17	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	土 休養	日 活動日	火 活動日	17
18	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	18
19	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	19
20	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	日 活動日	20
21	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	土 休養	火 活動日	土 休養	21
22	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	22
23	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	23
24	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	土 休養	日 活動日	火 活動日	24
25	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	25
26	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	26
27	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	日 活動日	27
28	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	土 休養	火 活動日	土 休養	28
29	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	29
30	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	30
31		土 休養		木 活動日	日 休養		金 活動日		水 活動日	土 休養		火 活動日		31
活動日	18	17	13	23	16	22	21	13	17	18	20	13		
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	12	14	17	8	15	8	10	17	14	13	8	18		
休養日/週	3.0	3.5	4.3	2.0	3.8	2.0	2.5	4.3	3.5	3.3	2.0	4.5		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		

	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	火 休養	水 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	1
2	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	2
3	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	3
4	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	4
5	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	5
6	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	6
7	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	7
8	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	8
9	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	9
10	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	10
11	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	11
12	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	12
13	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	13
14	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	14
15	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	15
16	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	16
17	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	17
18	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	18
19	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	19
20	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	20
21	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	21
22	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	22
23	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	23
24	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	24
25	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	25
26	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	26
27	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	27
28	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	28
29	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養		日 休養	29
30	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養		月 休養	30
31		土 休養		木 休養	日 休養		金 休養		水 休養	土 休養		火 休養	31
活動日	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	30	31	30	31	31	30	31	30	31	31	28	31	
休養日/週	7.5	7.8	7.5	7.8	7.8	7.5	7.8	7.5	7.8	7.8	7.0	7.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

