

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