

	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	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	1
2	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	2
3	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	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	休養	3
4	金	休養	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	活動日	水	活動日	4
5	土	休養	月	休養	木	休養	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	休養	5
6	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	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	6
7	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	7
8	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	8
9	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	9
10	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	10
11	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	11
12	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	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	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	13
14	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	14
15	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	15
16	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	16
17	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	休養	17
18	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	18
19	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	休養	19
20	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	公式大会	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	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	21
22	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	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	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	23
24	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	休養	24
25	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	25
26	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	26
27	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	27
28	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	28
29	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	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	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	30
31			土	活動日			木	休養	日	休養			金	活動日			水	休養	土	活動日			火	休養	31
活動日		16		19		22		21		16		22		18		22		16		15		21		22	
公式大会		0		4		0		0		0		0		4		0		0		4		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		14		8		8		10		15		8		9		8		15		12		8		9	
休養日/週		3.5		2.0		2.0		2.5		3.8		2.0		2.3		2.0		3.8		3.0		2.0		2.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	