

		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	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	1
2	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	休養	月	活動日	月	休養	2
3	木	活動日	土	活動日	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	3
4	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	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	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	5
6	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	休養	金	休養	6
7	月	活動日	水	活動日	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	7
8	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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	8
9	水	活動日	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	休養	月	休養	9
10	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	10
11	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	11
12	土	休養	月	活動日	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	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	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	活動日	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	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	15
16	水	活動日	金	活動日	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	活動日	16
17	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	17
18	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	休養	土	休養	火	休養	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	19
20	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	20
21	月	活動日	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	21
22	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	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	22
23	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	23
24	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	休養	24
25	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	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	休養	水	休養	金	休養	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	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	活動日	27
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	休養	土	休養	土	休養	28
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	休養	土	休養	月	休養	木	活動日			日	休養	29
30	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	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	30
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	31
活動日		18		20		12		16		7		16		14		11		12		16		10		11	
公式大会		0		2		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		9		18		15		24		14		17		19		19		15		19		20	
休養日/週		3.0		2.3		4.5		3.8		6.0		3.5		4.3		4.8		4.8		3.8		4.8		5.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	