

	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	活動日	水	休養	土	活動日	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	3
4	金	休養	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	4
5	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	5
6	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	6
7	月	活動日	水	休養	土	活動日	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	土	休養	7
8	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	8
9	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	休養	月	活動日	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	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	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	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	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	活動日	12
13	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	活動日	土	活動日	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	休養	土	休養	土	活動日	14
15	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	15
16	水	休養	金	活動日	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	活動日	16
17	木	活動日	土	休養	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	活動日	火	活動日	火	活動日	17
18	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	水	休養	水	休養	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	休養	水	休養	金	公式大会	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	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	20
21	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	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	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	休養	土	活動日	月	活動日	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	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	23
24	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	活動日	火	活動日	火	活動日	24
25	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	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	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	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	27
28	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	休養	28
29	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	29
30	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	休養	30
31			土	活動日			木		日	休養			金	活動日			水	休養	土	活動日			火	休養	31
活動日		17		22		16		16		10		21		16		22		16		18		13		15	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		2		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		13		9		14		14		21		9		15		8		13		13		16		16	
休養日/週		3.3		2.3		3.5		3.5		5.3		2.3		3.8		2.0		3.3		3.3		4.0		4.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	