

	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	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	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	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	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	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	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	活動日	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	木	休養	5
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	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	6
7	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	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	活動日	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	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	活動日	月	休養	9
10	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	活動日	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	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	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	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	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	13
14	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	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	15
16	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	活動日	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	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	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	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	休養	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	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	20
21	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	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	活動日	土	休養	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	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	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	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	24
25	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	活動日	水	活動日	25
26	土	活動日	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	休養	26
27	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	27
28	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	28
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	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	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	30
31			土	休養			木	活動日	日	休養			金	活動日			水	休養	土	活動日			火	休養	31
活動日	20		23		16		23		12		20		17		14		19		20		18		10		
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	10		8		14		8		19		10		14		16		12		11		11		21		
休養日/週	2.5		2.0		3.5		2.0		4.8		2.5		3.5		4.0		3.0		2.8		2.8		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		