

		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	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	1
2	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	2
3	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	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	休養	月	休養	木	休養	土	休養	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	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	5
6	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	6
7	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	7
8	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	8
9	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	9
10	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	10
11	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	11
12	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	12
13	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	13
14	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	14
15	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	15
16	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	16
17	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	17
18	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	18
19	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	19
20	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	20
21	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	21
22	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	22
23	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	23
24	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	24
25	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	25
26	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	26
27	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	27
28	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	28
29	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養			日	休養	29
30	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養			月	休養	30
31			土	休養			木	休養	日	休養			金	休養			水	活動日	土	休養			火	休養	31
活動日		2		3		4		4		0		4		4		4		5		3		4		4	
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		28		28		26		27		31		26		27		26		26		28		25		27	
休養日/週		7.0		7.0		6.5		6.8		7.8		6.5		6.8		6.5		6.5		7.0		6.3		6.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	