

	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 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	火 休養	1
2	水 休養	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 休養	月 活動日	月 休養	2
3	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	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 休養	3
4	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養	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 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 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 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 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	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 休養	月 休養	9
10	木 休養	土 休養	火 活動日	木 公式大会	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	10
11	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	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 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 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	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 休養	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 休養	月 休養	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 休養	月 活動日	16
17	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 活動日	火 活動日	17
18	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養	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 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	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 活動日	土 休養	月 活動日	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 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	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 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	23
24	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	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	24
25	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養	25
26	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	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 休養	27
28	月 休養	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	28
29	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	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 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 休養	30
31	土 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	木 休養	31
活動日	11	14	14	9	0	13	10	11	12	12	10	6	
公式大会	0	0	0	2	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	19	17	16	20	31	17	21	19	19	19	19	25	
休養日/週	4.8	4.3	4.0	5.0	7.8	4.3	5.3	4.8	4.8	4.8	4.8	6.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	