

	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	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	1
2	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	2
3	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	3
4	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	4
5	土	活動日	月	休養	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	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	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	6
7	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	活動日	土	活動日	7
8	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	9
10	木	休養	土	活動日	火	休養	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	休養	火	休養	10
11	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	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	休養	木	休養	12
13	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	13
14	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	活動日	土	活動日	14
15	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	15
16	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	16
17	木	休養	土	活動日	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	活動日	火	休養	火	休養	17
18	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	19
20	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	21
22	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	23
24	木	休養	土	活動日	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	活動日	火	休養	火	休養	24
25	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	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	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	26
27	日	休養	火	休養	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	休養	金	活動日	金	活動日	27
28	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	活動日	土	活動日	28
29	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養			日	休養	29
30	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	30
31			土	活動日			木	休養	日	休養			金	活動日			水	休養	土	活動日			火	休養	31
活動日		17		17		17		16		17		15		16		16		14		15		15		15	
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		13		14		13		15		14		15		15		14		17		16		14		16	
休養日/週		3.3		3.5		3.3		3.8		3.5		3.8		3.8		3.5		4.3		4.0		3.5		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	