

	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	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	1
2	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 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養	2
3	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 休養	3
4	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	4
5	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	5
6	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 活動日	金 休養	月 活動日	月 休養	6
7	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	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	7
8	金 活動日	日 休養	水 活動日	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	8
9	土 休養	月 活動日	木 活動日	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 活動日	9
10	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 休養	火 休養	金 休養	金 活動日	10
11	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 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	11
12	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 活動日	日 休養	日 休養	12
13	水 活動日	金 休養	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	13
14	木 活動日	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 休養	火 活動日	14
15	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	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 活動日	15
16	土 休養	月 休養	木 活動日	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	16
17	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 活動日	金 活動日	金 活動日	17
18	月 活動日	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 活動日	土 休養	土 休養	18
19	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	19
20	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 活動日	20
21	木 活動日	土 休養	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 活動日	火 休養	21
22	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	22
23	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	23
24	日 休養	火 活動日	金 休養	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 活動日	24
25	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	25
26	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	26
27	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 休養	金 活動日	月 活動日	月 休養	27
28	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養	28
29	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 休養	日 休養		水 休養	29
30	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 休養	月 活動日		木 休養	30
31		火 活動日		日 休養	水 休養		月 活動日		土 休養	火 活動日		金 休養	31
活動日	16	12	14	17	8	19	13	11	16	15	11	11	
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	14	19	16	14	23	11	18	19	15	16	17	20	
休養日/週	3.5	4.8	4.0	3.5	5.8	2.8	4.5	4.8	3.8	4.0	4.3	5.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	