

		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	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	1
2	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	休養	2
3	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	3
4	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	4
5	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	5
6	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	6
7	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	7
8	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	8
9	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	9
10	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	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	10
11	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	11
12	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	活動日	12
13	土	活動日	月	休養	木	活動日	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	活動日	13
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	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	活動日	15
16	火	活動日	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	活動日	日	休養	日	休養	16
17	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	活動日	月	休養	月	活動日	17
18	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	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	18
19	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	休養	水	活動日	19
20	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	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	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	休養	金	活動日	21
22	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	24
25	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	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	休養	25
26	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	休養	26
27	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	休養	27
28	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	休養	金	活動日	金	休養	28
29	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養			土	休養	29
30	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	水	休養			日	休養	30
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	休養	木	休養			月	休養	31
活動日		19		22		15		27		13		23		19		13		20		17		13		13	
公式大会		0		0		3		0		0		0		1		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		11		9		12		4		18		7		11		17		11		14		15		18	
休養日/週		2.8		2.3		3.0		1.0		4.5		1.8		2.8		4.3		2.8		3.5		3.8		4.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	