

	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	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	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1
2	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	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	休養	月	活動日	月	休養	3
4	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	活動日	火	活動日	4
5	金	活動日	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	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	休養	木	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	7
8	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	8
9	火	活動日	木	休養	日	休養	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	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	10
11	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	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	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	休養	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	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	14
15	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	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	休養	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	休養	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	休養	火	休養	火	活動日	18
19	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	休養	水	活動日	19
20	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	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	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	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	22
23	火	活動日	木	活動日	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	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	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	24
25	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	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	25
26	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	26
27	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	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	27
28	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	28
29	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	休養	日	休養	水	活動日			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	休養	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			月	休養	31
活動日		21		13		11		23		13		21		14		9		19		17		7		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		9		18		19		8		18		9		17		21		12		14		21		16	
休養日/週		2.3		4.5		4.8		2.0		4.5		2.3		4.3		5.3		3.0		3.5		5.3		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	