

	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	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	土	休養	火	活動日	水	活動日	火	活動日	2
3	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	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	3
4	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	活動日	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	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	活動日	金	休養	5
6	月	休養	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	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	土	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	7
8	水	休養	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	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	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	休養	火	休養	9
10	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	10
11	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	11
12	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	休養	12
13	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	13
14	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	14
15	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	15
16	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	木	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	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	17
18	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	活動日	18
19	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	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	20
21	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	21
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	23
24	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	24
25	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	休養	木	活動日	木	活動日	25
26	日	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	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	26
27	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	27
28	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	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	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	休養	金	活動日			火	休養	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	休養			水	休養	日	休養			水	休養	31
習熟日	14		11		14		20		15		17		15		10		17		10		11		11		
大会大会	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
合習・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	16		20		16		11		16		13		16		20		14		21		17		20		
休養日/週	4.0		5.0		4.0		2.8		4.0		3.3		4.0		5.0		3.5		5.3		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		