

		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	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1	
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2	
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	土	休養	火	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	3	
4	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	木	休養	4	
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	5	
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	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	休養	月	活動日	木	休養	月	休養	日	休養	7	
8	水	休養	金	休養	月	活動日	土	休養	火	活動日	水	活動日	金	休養	日	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	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	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	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	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	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	土	休養	水	活動日	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	金	活動日	月	休養	15	
16	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	16	
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	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	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	18	
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	活動日	19	
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	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	休養	月	活動日	土	休養	水	活動日	日	休養	21	
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	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		日	休養	水	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	休養	木	活動日	土	休養	水	活動日	木	活動日	24	
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	25	
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	26	
27	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	27	
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	土	休養	水	活動日	日	休養	28	
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日		29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	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		15	11	14	21	0	18	15	10	18	15	9	9							
大会大会		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		15	20	16	9	31	12	16	20	13	16	19	22							
休養日/週		3.8	5.0	4.0	2.3	7.8	3.0	4.0	5.0	3.3	4.0	4.8	5.5							
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月							