

	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	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	木	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	木	活動日	木	休養	3
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	木	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	休養	日	休養	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	5
6	月	活動日	木	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	木	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	7
8	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	木	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	9
10	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	木	活動日	木	活動日	10
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	木	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	木	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	休養	12
13	月	活動日	木	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	木	活動日	土	活動日	土	活動日	13
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	14
15	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	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	木	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	活動日	木	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	木	休養	木	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	木	活動日	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	19
20	月	活動日	木	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	木	活動日	土	休養	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	21
22	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	22
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	木	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	木	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	木	休養	木	活動日	24
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	木	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	26
27	月	活動日	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	木	活動日	土	活動日	土	活動日	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養			月	活動日	29
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	木	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	活動日			金	休養	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	休養			木	活動日	31
習熟日		21		16		15		24		19		26		26		26		21		19		14		24	
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		9		15		15		7		12		4		5		4		10		12		14		7	
休養日/週		2.3		3.8		3.8		1.8		3.0		1.0		1.3		1.0		2.5		3.0		3.5		1.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	