

		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	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	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	活動日	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	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	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	活動日	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	活動日	月	活動日	木	休養	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	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	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	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	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	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	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	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	土	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	活動日	月	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	16
17	金	活動日	日	休養	火	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	17
18	土	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	木	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	19
20	月	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	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	20
21	火	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	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	日	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	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	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	火	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	休養	25
26	日	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	26
27	月	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	27
28	火	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	29
30	木	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	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			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		10		16		17		26		6		22		14		7		12		14		9		7	
公式大会		0		0		0		0		1		0		3		1		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		20		15		13		5		24		8		14		22		19		17		19		24	
休養日/週		5.0		3.8		3.3		1.3		6.0		2.0		3.5		5.5		4.8		4.3		4.8		6.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	