

		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 休養	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	1
2	木	活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	火 休養	2
3	金	活動日	日 活動日	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	木 休養	3
4	土	活動日	月 活動日	木 休養	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	活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	木 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 休養	5
6	月	休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	木 休養	土 活動日	土 活動日	6
7	火	活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	活動日	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 活動日	7
8	水	休養	金 活動日	月 休養	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 休養	8
9	木	活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	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	火 活動日	9
10	金	活動日	日 活動日	水 活動日	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	木 休養	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 活動日	日 活動日	木 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	11
12	日	活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	木 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	月	活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	木 活動日	土 活動日	土 休養	土 活動日	13
14	火	活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 活動日	14
15	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 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	15
16	木	活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	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	火 活動日	16
17	金	活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	木 休養	木 活動日	17
18	土	活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	木 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	金 休養	日 活動日	木 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	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 活動日	木 活動日	土 活動日	土 活動日	20
21	火	活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	21
22	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	22
23	木	活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	火 休養	23
24	金	活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	土	活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	木 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日	25
26	日	活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	木 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	26
27	月	休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	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 活動日	火 活動日	金 活動日	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	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 活動日	火 活動日	金 活動日			29
30	木	活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日			30
31			日 活動日		金 活動日	月 休養		土 活動日		水 休養	日 活動日		木 活動日	31
習熟日		25	24	16	27	16	24	20	14	22	21	16	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		5	7	14	4	15	6	11	16	9	10	12	7	
休養日/週		1.3	1.8	3.5	1.0	3.8	1.5	2.8	4.0	2.3	2.5	3.0	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	