

	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	月 休養	水 休養	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	水 休養	土 休養	日 休養	1
2	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	2
3	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	3
4	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 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	4
5	金 休養	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 活動日	木 休養	5
6	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 活動日	月 活動日	木 活動日	金 休養	6
7	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 休養	7
8	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	日 休養	8
9	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 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 活動日	9
10	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	10
11	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 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	水 休養	11
12	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	木 活動日	12
13	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 活動日	木 休養	金 活動日	13
14	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	14
15	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 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	15
16	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	16
17	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	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	17
18	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	18
19	金 活動日	日 休養	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 休養	水 休養	木 活動日	19
20	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 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 休養	20
21	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	21
22	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 活動日	土 休養	日 休養	22
23	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	23
24	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	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	24
25	木 活動日	土 休養	火 休養	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 活動日	水 活動日	25
26	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	26
27	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 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	27
28	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 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	28
29	月 休養	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 活動日	土 休養	日 休養	29
30	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日		月 休養	30
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		火 休養	31
活動日	16	12	13	23	10	20	23	24	15	20	12	15	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	14	19	17	8	21	10	8	6	14	11	17	16	
休養日/週	3.5	4.8	4.3	2.0	5.3	2.5	2.0	1.5	3.5	2.8	4.3	4.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	