

	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	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1
2	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	3
4	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	4
5	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	5
6	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	休養	6
7	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	7
8	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	8
9	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	9
10	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	10
11	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	11
12	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	12
13	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	13
14	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	14
15	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	15
16	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	17
18	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	18
19	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	19
20	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	20
21	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	21
22	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	22
23	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	24
25	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	25
26	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	26
27	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	休養	27
28	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	28
29	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土			休養	29
30	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	休養			水	休養	土	休養			木	活動日			火	休養	金	休養			月	休養	31
階梯日		2		5		4		4		4		4		5		4		3		4		4		2	
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		28		26		26		27		27		26		26		26		28		27		24		29	
休養日/週		7.0		6.5		6.5		6.8		6.8		6.5		6.5		6.5		7.0		6.8		6.0		7.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	