

	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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	1
2	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 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	2
3	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	3
4	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	5
6	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	6
7	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 休養	7
8	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 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	8
9	金 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 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	9
10	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 休養	木 休養	10
11	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 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	11
12	月 活動日	水 休養	土 公式大会	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	土 活動日	12
13	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	13
14	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 休養	14
15	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	水 活動日	土 休養	火 休養	火 活動日	15
16	金 活動日	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 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	16
17	土 活動日	月 活動日	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 休養	木 活動日	17
18	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 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	18
19	月 活動日	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	水 活動日	土 活動日	土 活動日	19
20	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	20
21	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	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	21
22	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	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	22
23	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 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	23
24	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 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	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 活動日	25
26	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 公式大会	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	26
27	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	27
28	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	28
29	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	水 休養	土 活動日		火 活動日	29
30	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養		水 活動日	30
31		月 活動日		土 休養	火 活動日		日 休養		金 休養	月 活動日		木 活動日	31
活動日	24	17	16	23	19	20	18	19	19	22	15	20	
公式大会	0	2	2	2	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	6	12	12	6	12	10	13	11	12	9	13	11	127
休養日/週	1.5	3.0	3.0	1.5	3.0	2.5	3.3	2.8	3.0	2.3	3.3	2.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	