

	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	火	休養	1
2	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	2
3	土	活動日	月	活動日	木	休養	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	休養	木	休養	3
4	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	4
5	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	活動日	土	活動日	土	活動日	5
6	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	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	休養	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	休養	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	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	9
10	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	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	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	11
12	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	土	活動日	12
13	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	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	13
14	水	活動日	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	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	14
15	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	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	活動日	15
16	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	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	16
17	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	活動日	木	休養	木	休養	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	休養	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	休養	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	休養	日	休養	日	休養	20
21	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	21
22	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	22
23	金	休養	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	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	休養	木	休養	24
25	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	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	25
26	月	活動日	水	活動日	土	休養	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	活動日	26
27	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	27
28	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	28
29	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	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	活動日	火	活動日			日	休養			金	休養	月	活動日			木	休養	31
活動日		19		16		15		21		17		19		15		15		19		16		12		18	
公式大会		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		11		15		15		10		14		11		16		15		12		15		16		13	
休養日/週		2.8		3.8		3.8		2.5		3.5		2.8		4.0		3.8		3.0		3.8		4.0		3.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	