

	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	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	1
2	日 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	土 活動日	2
3	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	3
4	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	月 休養	4
5	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 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	火 休養	5
6	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 休養	6
7	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	木 休養	7
8	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	金 休養	8
9	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	土 活動日	9
10	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 休養	日 活動日	10
11	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 休養	11
12	水 活動日	金 休養	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 休養	月 休養	火 活動日	12
13	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	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	13
14	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	金 休養	15
16	日 活動日	火 活動日	金 休養	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	土 活動日	16
17	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	17
18	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	月 休養	18
19	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	20
21	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日	21
22	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	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	金 休養	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	23
24	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	24
25	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 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	月 休養	25
26	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	火 活動日	26
27	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	木 活動日	28
29	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	金 休養	29
30	日 公式大会	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 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 活動日		月 休養	木 活動日		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 活動日	31
活動日	19	21	14	22	18	18	18	15	19	18	14	19	
公式大会	2	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	9	10	17	9	13	12	13	15	12	13	15	12	150
休養日/週	2.3	2.5	4.3	2.3	3.3	3.0	3.3	3.8	3.0	3.3	3.8	3.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	