

	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	活動日	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	金	休養	1
2	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	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	2
3	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	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	休養	月	活動日	火	休養	5
6	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	6
7	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	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	休養	7
8	土	休養	月	活動日	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	活動日	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	休養	9
10	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	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	10
11	火	活動日	木	活動日	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	活動日	日	休養	月	休養	11
12	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	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	休養	火	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	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	14
15	土	活動日	月	活動日	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	活動日	木	休養	金	休養	15
16	日	休養	火	活動日	金	休養	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	土	活動日	16
17	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	17
18	火	活動日	木	活動日	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	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	休養	月	活動日	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	活動日	火	活動日	19
20	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	活動日	水	活動日	20
21	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	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	木	活動日	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	23
24	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	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	活動日	火	活動日	26
27	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	28
29	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	29
30	日	休養	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	活動日	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		20		23		13		22		22		18		18		14		21		17		13		14	
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		10		8		17		9		9		12		13		16		10		14		16		17	151
休養日/週		2.5		2.0		4.3		2.3		2.3		3.0		3.3		4.0		2.5		3.5		4.0		4.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	