

	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	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	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	土	休養	2
3	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	日	休養	3
4	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	火	休養	5
6	木	活動日	土	休養	火	活動日	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	水	休養	6
7	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	休養	7
8	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	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	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	土	休養	9
10	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	11
12	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	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	活動日	12
13	木	活動日	土	休養	火	活動日	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	水	休養	13
14	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	14
15	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	休養	金	休養	15
16	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	16
17	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	18
19	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	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	活動日	19
20	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	水	休養	20
21	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	木	活動日	21
22	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	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	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	23
24	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	24
25	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	25
26	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	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	活動日	26
27	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	活動日	水	休養	27
28	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	木	活動日	28
29	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	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	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日			土	休養	30
31			水	休養			月	休養	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	休養			日	休養	31
活動日		8		8		7		8		6		8		7		5		7		6		5		7	
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		22		23		23		23		25		22		24		25		24		25		24		24	284
休養日/週		5.5		5.8		5.8		5.8		6.3		5.5		6.0		6.3		6.0		6.3		6.0		6.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	