

	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		日		水		金		月		木		金		1
2	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土		月		木		土		火		金		土		2
3	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日		火		金		日		水		土		日		3
4	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月		水		土		月		木		日		月		4
5	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火		木		日		火		金		月		火		5
6	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水		金		月		水		土		火		水		6
7	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木		土		火		木		日		水		木		7
8	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金		日		水		金		月		木		金		8
9	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土		月		木		土		火		金		土		9
10	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日		火		金		日		水		土		日		10
11	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月		水		土		月		木		日		月		11
12	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火		木		日		火		金		月		火		12
13	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水		金		月		水		土		火		水		13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木		土		火		木		日		水		木		14
15	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金		日		水		金		月		木		金		15
16	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土		月		木		土		火		金		土		16
17	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日		火		金		日		水		土		日		17
18	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月		水		土		月		木		日		月		18
19	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火		木		日		火		金		月		火		19
20	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水		金		月		水		土		火		水		20
21	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木		土		火		木		日		水		木		21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金		日		水		金		月		木		金		22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土		月		木		土		火		金		土		23
24	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日		火		金		日		水		土		日		24
25	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月		水		土		月		木		日		月		25
26	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火		木		日		火		金		月		火		26
27	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水		金		月		水		土		火		水		27
28	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木		土		火		木		日		水		木		28
29	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金		日		水		金		月		木		金		29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土		月		木		土		火				土		30
31			水	活動日			月	活動日	木	活動日			火				日		水				日		31
活動日		17		22		14		22		16		0		0		0		0		0		0		0	
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		13		9		16		9		15		0		0		0		0		0		0		0	
休養日/週		3.3		2.3		4.0		2.3		3.8		0.0		0.0		0.0		0.0		0.0		0.0		0.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	