

	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	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	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	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	活動日	3
4	火	休養	木	活動日	日	活動日	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	休養	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	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	6
7	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	9
10	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	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	公式大会	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	11
12	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	15
16	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	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	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	日	休養	17
18	火	活動日	木	活動日	日	活動日	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	活動日	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	活動日	火	活動日	19
20	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	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	活動日	水	活動日	金	公式大会	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	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	22
23	日	活動日	火	活動日	金	活動日	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	活動日	月	休養	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	活動日	火	休養	金	休養	月	休養	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	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	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	活動日	木	休養	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	活動日	日	活動日	水	活動日	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	活動日	土	休養	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	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	休養	31
活動日		17		29		28		19		9		19		20		14		21		17		13		19	
公式大会		0		0		1		2		0		0		0		0		2		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		2		1		10		22		11		11		16		8		14		16		12	136
休養日/週		3.3		0.5		0.3		2.5		5.5		2.8		2.8		4.0		2.0		3.5		4.0		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	