

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	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1										
2	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	2										
3	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	3										
4	木	休養	土	休養	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	休養	火	休養	火	休養	4										
5	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	5										
6	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	休養	6										
7	日	休養	火	休養	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	金	休養	7										
8	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	8										
9	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	9										
10	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	10										
11	木	活動日	土	休養	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	休養	火	休養	火	休養	11										
12	金	休養	日	休養	水	活動日	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	水	休養	12										
13	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	13										
14	日	休養	火	休養	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	金	休養	14										
15	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	15										
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	16										
17	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	17										
18	木	休養	土	休養	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	休養	火	休養	火	休養	18										
19	金	休養	日	休養	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	休養	水	活動日	水	活動日	19										
20	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	20										
21	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	21										
22	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	22										
23	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	23										
24	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	24										
25	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	休養	火	休養	火	休養	25										
26	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	水	休養	26										
27	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	27										
28	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	28										
29	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日				土	休養	29									
30	火	休養	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	30									
31			金	休養			水	活動日	土	休養			木	活動日	日		火	休養	金	休養			月	休養	31										
活動日	5		11		4		10		2		9		10		5		8		6		4		3												
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	25		20		26		21		29		21		21		25		23		25		24		28												
休養日/週	6.3		5.0		6.5		5.3		7.3		5.3		5.3		6.3		5.8		6.3		6.0		7.0												
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月												