

	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	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1												
2	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2												
3	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	3												
4	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	4												
5	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	5												
6	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	6												
7	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	7												
8	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	8												
9	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	9												
10	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	10												
11	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	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	火	休養	11												
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	12												
13	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	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	木	休養	13												
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	14												
15	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	15												
16	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	16												
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	17												
18	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	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	火	休養	18												
19	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	19												
20	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	20												
21	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	21												
22	月	活動日	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	22												
23	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	23												
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	24												
25	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	25												
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	26												
27	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	27												
28	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	28												
29	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日				土	休養	29											
30	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養				日	休養	30											
31			金	活動日			水	休養	土	休養			木	休養	日		火	休養	金	活動日			月	活動日	31												
活動日	13			14			8			7			0			13			9			9			10			11			8			10			
公式大会	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						
休養日	17			17			22			24			31			17			22			22			21			20			22			21			256
休養日/週	4.3			4.3			5.5			6.0			7.8			4.3			5.5			5.5			5.3			5.0			5.5			5.3			
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			