

	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	288												
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													