

	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	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	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	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	日	休養	2										
3	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	3												
4	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	火	休養	4										
5	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	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	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	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	金	休養	7										
8	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	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	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	日	休養	9										
10	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	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	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	火	休養	11										
12	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	水	休養	12										
13	土	休養	月	活動日	木	活動日	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	木	休養	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	金	休養	14										
15	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	土	休養	15										
16	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	日	休養	16										
17	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	月	活動日	17										
18	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	火	休養	18										
19	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	水	休養	19										
20	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	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	休養	金	休養	金	休養	21										
22	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	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	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	日	休養	23										
24	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	月	活動日	24										
25	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	火	休養	25										
26	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	水	休養	26										
27	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	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	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	金	休養	28										
29	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養			土	休養	29												
30	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	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	休養	土	休養			木	活動日	日		火	休養	金	休養			月	休養	31												
活動日	7			7			4			9			4			5			4			4			6			5			4			4			
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	23			24			26			22			27			25			27			26			25			26			24			27			302
休養日/週	5.8			6.0			6.5			5.5			6.8			6.3			6.8			6.5			6.3			6.5			6.0			6.8			
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			