

	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	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	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	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	10
11	土	休養	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	活動日	木	休養	11
12	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	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	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	活動日	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	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	活動日	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	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	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	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	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日			月	活動日	29
30	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養			月	活動日	30
31		日	休養		金		月		土	活動日			木	活動日	日	休養			火	休養			火	休養	31
活動日	19	21	18	25	19	23	23	19	23	17	13	14													
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	11	10	12	5	11	7	8	11	8	14	15	17	129												
休養日/週	2.8	2.5	3.0	1.3	2.8	1.8	2.0	2.8	2.0	3.5	3.8	4.3													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													