

	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	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	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	1
2	水	休養	金		月	活動日	水	休養	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	活動日	2
3	木		土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	3
4	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	4
5	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	5
6	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	6
7	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	7
8	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	8
9	水	活動日	金	休養	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	休養	月	休養	月	休養	9
10	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	10
11	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	11
12	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	12
13	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	13
14	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	14
15	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	15
16	水	活動日	金	休養	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	休養	月	活動日	月	休養	16
17	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	17
18	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	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	18
19	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	19
20	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	20
21	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	21
22	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	22
23	水	活動日	金	休養	月	休養	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	活動日	月	活動日	23
24	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	活動日	火	活動日	火	活動日	24
25	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	25
26	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	26
27	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	27
28	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	28
29	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	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	29
30	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養			月	休養	30
31			土	活動日			木	活動日	日	休養			金	休養			水	休養	土	活動日			火	休養	31
活動日		19		22		15		21		13		22		20		13		19		22		11		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		10		8		15		10		18		8		11		17		12		9		17		17	152
休養日/週		2.5		2.0		3.8		2.5		4.5		2.0		2.8		4.3		3.0		2.3		4.3		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	