

	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		休養	水		活動日	土		休養	月		休養	木		休養	日		休養	日		休養	1
2	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		休養	月		休養	2
3	木		休養	土		休養	火		活動日	木		休養	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	3
4	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	4
5	土		休養	月		休養	木		休養	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	5
6	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	6
7	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	7
8	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		休養	日		休養	日		休養	8
9	水		休養	金		休養	月		休養	水		活動日	土		休養	火		休養	木		休養	日		休養	火		休養	金		休養	月		休養	月		休養	9
10	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		休養	土		休養	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		休養	火		休養	木		休養	日		休養	水		休養	水		休養	11
12	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	12
13	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	13
14	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	14
15	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	15
16	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	16
17	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	17
18	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		活動日	水		休養	18
19	土		休養	月		休養	木		休養	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	19
20	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	20
21	月		休養	水		休養	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	21
22	火		休養	木		休養	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	22
23	水		活動日	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		休養	月		休養	23
24	木		活動日	土		休養	火		休養	木		休養	日		休養	水		活動日	金		休養	月		休養	水		休養	土		休養	火		休養	火		休養	24
25	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		休養	日		休養	水		活動日	水		休養	25
26	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		活動日	木		休養	26
27	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	27
28	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	28
29	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	29
30	水		活動日	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		休養	30
31			土		休養		木		休養	日		休養		金		休養		水		休養	土		休養		木		休養		火					休養	31		
滑輪日		6			7			6			4			0			8			8			4			4			6			6			0		
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		24			24			24			27			31			22			23			26			27			25			22			31		306
休養日/週		6.0			6.0			6.0			6.8			7.8			5.5			5.8			6.5			6.8			6.3			5.5			7.8		
		4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		