

	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	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	1			
2	金 休養	日 活動日	水 活動日	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	2			
3	土 休養	月 休養	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 休養	木 活動日	木 休養	3			
4	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 休養	4			
5	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	5			
6	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	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	6			
7	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	7			
8	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	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	8			
9	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	9			
10	土 活動日	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 休養	木 休養	木 活動日	10			
11	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	金 活動日	11			
12	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	12			
13	火 休養	木 休養	日 活動日	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	13			
14	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	月 活動日	14			
15	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	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	15			
16	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	16			
17	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	17			
18	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	18			
19	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 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	19			
20	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	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	20			
21	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	21			
22	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	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	22			
23	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	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	23			
24	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	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	24			
25	日 休養	火 休養	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 休養	金 活動日	金 活動日	25			
26	月 活動日	水 活動日	土 休養	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 活動日	土 活動日	26			
27	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	27			
28	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	28			
29	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	X		火 休養	29		
30	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養			X		水 活動日	30
31	X		月 活動日	X		土 活動日	火 休養	X		日 休養	金 休養	月 活動日			X	
活動日			13			16	14			22	15	15	18	16		
公式大会	0	3	0	0	0	3	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	17	12	16	9	16	12	13	14	12	12	15	11				
休養日/週	4.3	3.0	4.0	2.3	4.0	3.0	3.3	3.5	3.0	3.0	3.8	2.8				
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				