

	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 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	火 休養	水 休養	木 休養	火 休養	1		
2	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 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	2		
3	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 公式大会	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養	3		
4	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 休養	4		
5	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	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 休養	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 休養	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 休養	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 活動日	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 休養	12		
13	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	13		
14	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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 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	15		
16	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	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 休養	火 休養	金 休養	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 休養	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 休養	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 休養	土 休養	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 休養	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 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	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 休養	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 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 休養	金 活動日	金 活動日	25		
26	月 活動日	水 公式大会	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 休養	土 休養	26		
27	火 休養	木 公式大会	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 休養	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 休養	X		29		
30	金 活動日	日 休養	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		30		
31	X		月 休養	X		土 休養	火 休養	X		日 休養	金 休養	月 活動日	X		31
活動日	11	13	11	18	12	14	18	13	19	18	10	16			
公式大会	0	4	0	0	0	0	0	3	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	19	14	19	13	19	16	13	14	12	13	18	15			
休養日/週	4.8	3.5	4.8	3.3	4.8	4.0	3.3	3.5	3.0	3.3	4.5	3.8			
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			