

	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	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	1
2	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	2
3	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	3
4	日	休養	火	活動日	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	活動日	金	活動日	金	活動日	4
5	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	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	5
6	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	6
7	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	7
8	木	休養	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	休養	土	休養	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	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	9
10	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	10
11	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	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	11
12	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	12
13	火	活動日	木	休養	日	活動日	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	活動日	13
14	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	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	14
15	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	火	休養	15
16	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	16
17	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	17
18	日	活動日	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	活動日	火	活動日	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	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	19
20	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	20
21	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	活動日	火	活動日	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	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	22
23	金	休養	日	活動日	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	活動日	水	活動日	水	活動日	23
24	土	活動日	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	24
25	日	活動日	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	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	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	休養	26
27	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	休養	27
28	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	28
29	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日			火	活動日	29
30	金	活動日	日	活動日	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	活動日			水	活動日	30
31			月	活動日		土	休養	火	活動日		日	休養			金	休養	月	活動日					木	活動日	31
活動日		24		20		18		25		19		20		23		20		23		24		18		23	
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		6		11		12		6		12		10		8		10		8		7		10		8	
休養日/週		1.5		2.8		3.0		1.5		3.0		2.5		2.0		2.5		2.0		1.8		2.5		2.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	