

	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	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		火	活動日	金	活動日	日		水	休養	土		日		1
2	火	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		月	休養	2
3	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土		火	活動日	木	活動日	日		火	活動日	金	休養	月	休養	火	休養	3
4	木	休養	土		火	活動日	木	活動日	日		水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土		火	活動日	水	休養	4
5	金	休養	日		水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土		火	活動日	木	活動日	日		水	休養	木	休養	5
6	土		月	休養	木	活動日	土		火	休養	金	休養	日		水	公式大会	金	休養	月	休養	木	活動日	金	休養	6
7	日		火	休養	金	活動日	日		水	休養	土		月	休養	木	活動日	土		火	休養	金	休養	土		7
8	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		火	活動日	金	休養	日		水	休養	土		日		8
9	火	休養	木	休養	日		火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	活動日	日		月	休養	9
10	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	休養	火	休養	10
11	木	休養	土		火	活動日	木	活動日	日		水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	活動日	水	休養	11
12	金	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土		火	活動日	木	活動日	日		水	休養	木	休養	12
13	土		月	休養	木	活動日	土		火	休養	金	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	金	休養	13
14	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		月	休養	木	活動日	土		火	活動日	金	休養	土		14
15	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		日		15
16	火	休養	木	休養	日		火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	活動日	日		月	休養	16
17	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	活動日	木	休養	日		火	活動日	金	休養	月	休養	火	活動日	17
18	木	休養	土		火	活動日	木	活動日	日		水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	水	休養	18
19	金	休養	日		水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土		火	活動日	木	活動日	日		水	休養	木	活動日	19
20	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	20
21	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		月	休養	木	活動日	土		火	活動日	金	休養	土		21
22	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		火	活動日	金	休養	日		水	休養	土		日		22
23	火	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	活動日	日		月	休養	23
24	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	活動日	木	活動日	日		火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	24
25	木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	水	休養	25
26	金	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	木	休養	26
27	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	27
28	日		火	活動日	金	休養	日		水	休養	土		月	休養	木	休養	土		火	活動日	金	休養	土		28
29	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		火	活動日	金	休養	日		水	休養			日		29
30	火	休養	木	活動日	日		火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	活動日			月	休養	30
31	水		金	休養			水	休養	土				木	活動日			火	休養	金	休養			火	休養	31
活動日		0		2		9		6		0		8		8		8		6		7		4		2	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		2		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		22		21		11		17		22		13		15		12		16		16		16		20	
休養日/週		5.5		5.3		2.8		4.3		5.5		3.3		3.8		3.0		4.0		4.0		4.0		5.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	