

	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	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	活動日	1
2	火	休養	木	活動日	日	活動日	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	活動日	月	活動日	2
3	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	活動日	3
4	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	水	休養	4
5	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	休養	5
6	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	6
7	日	活動日	火	休養	金	公式大会	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	7
8	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	活動日	8
9	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	活動日	9
10	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	活動日	10
11	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	水	休養	11
12	金	活動日	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	活動日	水	休養	木	休養	12
13	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	13
14	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	公式大会	日	活動日	水	休養	土	休養	日	活動日	15
16	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	16
17	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	火	活動日	17
18	木	活動日	土	休養	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	休養	水	休養	18
19	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	休養	19
20	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	20
21	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	21
22	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	活動日	22
23	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	活動日	23
24	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	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	火	活動日	24
25	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	休養	水	休養	25
26	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	休養	木	休養	26
27	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	27
28	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	活動日	28
29	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養			日	活動日	29
30	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	休養	木	活動日			月	活動日	30
31	水		金	活動日		休養	水	休養	土	活動日			木	活動日		火	休養	金	活動日			火	活動日	31	
活動日		21		13		11		20		19		22		12		12		17		22		13		23	
公式大会		0		0		2		0		1		0		2		1		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		9		18		17		11		11		8		17		17		14		9		15		8	
休養日/週		2.3		4.5		4.3		2.8		2.8		2.0		4.3		4.3		3.5		2.3		3.8		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	