

	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 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	1
2	金 休養日	日 休養日	水 活動日	金 活動日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	木 休養日	2
3	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	木 休養日	木 休養日	3
4	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	土 休養日	5
6	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	日 休養日	6
7	水 休養日	金 活動日	月 活動日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	月 休養日	7
8	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	火 休養日	8
9	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	水 休養日	9
10	土 休養日	月 活動日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	木 活動日	木 休養日	10
11	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 活動日	金 休養日	金 活動日	11
12	月 休養日	水 活動日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	土 休養日	12
13	火 活動日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	日 休養日	13
14	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 活動日	月 休養日	月 休養日	14
15	木 活動日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	火 休養日	15
16	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	水 休養日	16
17	土 休養日	月 活動日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	木 休養日	木 休養日	17
18	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 活動日	金 活動日	18
19	月 休養日	水 活動日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	土 休養日	19
20	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 活動日	木 休養日	日 休養日	日 休養日	20
21	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 活動日	月 休養日	月 休養日	21
22	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	火 休養日	22
23	金 活動日	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	水 休養日	23
24	土 休養日	月 活動日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	木 休養日	24
25	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 活動日	金 活動日	25
26	月 休養日	水 活動日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 活動日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	土 休養日	26
27	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	日 休養日	27
28	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 活動日	月 休養日	月 休養日	28
29	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	水 休養日	土 休養日		火 休養日	29
30	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日		水 休養日	30
31		月 活動日		土 休養日	火 休養日		日 休養日		金 休養日	月 休養日		木 休養日	31
活動日	3	11	6	3	0	4	5	4	4	4	4	4	
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日/週	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	