

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