

	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	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	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	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	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	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	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	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	活動日	日	休養	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	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	13
14	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	15
16	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	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	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	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	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	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	25
26	日	休養	火	公式大会	金	活動日	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	26
27	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	27
28	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31		日	休養		金	活動日	月	休養		土	活動日		木	休養	日	休養			水	休養			水	休養	31
活動日	18	17	15	22	15	21	21	13	20	20	13	19													
公式大会	0	4	0	0	0	1	2	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	12	10	15	9	16	8	8	15	11	11	15	11													
休養日/週	3.0	2.5	3.8	2.3	4.0	2.0	2.0	3.8	2.8	2.8	3.8	2.8													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													