

	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	活動日	木	活動日	金	活動日	1
2	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	金	活動日	土	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	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	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	5
6	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	金	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	7
8	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	木	活動日	金	活動日	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	10
11	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	12
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	14
15	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	17
18	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	金	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	21
22	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	22
23	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	23
24	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	24
25	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	26
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	27
28	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	28
29	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	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	活動日	30
31		日	休養		金	活動日	月	活動日	土	活動日	日	休養	31
活動日	18	22	17	25	13	21	17	12	22	20	13	19	
公式大会	0	0	0	0	0	2	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	12	9	13	6	18	7	14	16	9	11	15	12	
休養日/週	3.0	2.3	3.3	1.5	4.5	1.8	3.5	4.0	2.3	2.8	3.8	3.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	