

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