

	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 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養
2	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養
3	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養
4	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養
5	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養
6	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養
7	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養
8	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養
9	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 休養
10	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養
11	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養
12	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養
13	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養
14	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養
15	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養
16	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 休養
17	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養
18	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養
19	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 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養
20	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養
21	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養
22	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養
23	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 休養
24	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養
25	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養
26	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 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養
27	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養
28	日 休養	火 休養	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 休養	金 活動日	日 休養
29	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養		土 休養
30	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 休養	月 休養	木 活動日		日 休養
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 休養
滑動日	6	7	5	13	6	9	12	6	6	8	6	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	24	24	25	18	25	21	19	24	25	23	22	27
休養日/週	6.0	6.0	6.3	4.5	6.3	5.3	4.8	6.0	6.3	5.8	5.5	6.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月