

	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 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	日 休養
2	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養
3	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	月 活動日
4	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養
5	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日
6	土 休養	月 休養	木 休養	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 休養	木 休養
7	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 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日
8	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
9	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養
10	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日
11	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養
12	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日
13	土 休養	月 活動日	木 休養	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 休養	木 休養
14	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 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日
15	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
16	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養
17	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日
18	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養
19	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日
20	土 休養	月 活動日	木 休養	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 休養	木 休養
21	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 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日
22	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
23	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養
24	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日
25	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養
26	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日
27	土 休養	月 活動日	木 休養	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 休養	木 休養
28	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 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日
29	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日		土 休養
30	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養		日 休養
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 休養		火 休養	金 活動日		月 活動日
活動日	0	11	12	14	13	13	13	13	12	12	12	13
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
休業日	30	20	18	17	18	17	18	17	19	19	16	18
休業日/週	7.5	5.0	4.5	4.3	4.5	4.3	4.5	4.3	4.8	4.8	4.0	4.5
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月