

		4月	5月	6月	7月			
1	水		金 活動日	月	休養	水	休養	1
2	木		土 活動日	火	休養	木	休養	2
3	金		日 休養	水	休養	金	活動日	3
4	土		月 休養	木	休養	土	休養	4
5	日		火 休養	金	活動日	日	休養	5
6	月		水 休養	土	休養	月	休養	6
7	火		木 休養	日	休養	火	休養	7
8	水		金 休養	月	休養	水	休養	8
9	木		土 休養	火	休養	木	休養	9
10	金		日 休養	水	休養	金	活動日	10
11	土		月 休養	木	休養	土	休養	11
12	日		火 休養	金	活動日	日	休養	12
13	月	休養	水 休養	土	休養	月	休養	13
14	火	休養	木 休養	日	休養	火	休養	14
15	水	休養	金 活動日	月	休養	水	休養	15
16	木	休養	土 休養	火	休養	木	休養	16
17	金	活動日	日 休養	水	休養	金	活動日	17
18	土	休養	月 休養	木	休養	土	休養	18
19	日	休養	火 休養	金	休養	日	休養	19
20	月	休養	水 休養	土	休養	月	休養	20
21	火	休養	木 休養	日	休養	火	休養	21
22	水	休養	金 活動日	月	休養	水	休養	22
23	木	休養	土 休養	火	休養	木	活動日	23
24	金	活動日	日 休養	水	休養	金	休養	24
25	土	休養	月 休養	木	休養	土	休養	25
26	日	休養	火 休養	金	活動日	日	休養	26
27	月	休養	水 休養	土	休養	月	休養	27
28	火	休養	木 休養	日	休養	火	休養	28
29	水	休養	金 活動日	月	休養	水	休養	29
30	木	休養	土 休養	火	休養	木	休養	30
31			日 休養			金	活動日	31
活動日		2	5	3		5		
公式大会		0	0	0		0		
合宿・練習試合		0	0	0		0		
休養日		16	26	27		26		
休養日/週		4.0	6.5	6.8		6.5		