

	4月		5月		6月		7月		
1	水		金	活動日	月	活動日	水	活動日	1
2	木		土	休養	火	休養	木	休養	2
3	金		日	休養	水	活動日	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	活動日	6
7	火		木	休養	日	休養	火	休養	7
8	水		金	活動日	月	活動日	水	活動日	8
9	木		土	休養	火	休養	木	休養	9
10	金		日	休養	水	活動日	金	活動日	10
11	土		月	活動日	木	休養	土	休養	11
12	日		火	休養	金	活動日	日	休養	12
13	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	16
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土		18
19	日	休養	火	休養	金	活動日	日		19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	21
22	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	23
24	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	25
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	26
27	月	活動日	水	活動日	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	活動日	水	休養	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	30
31			日	休養			金	休養	31
活動日	7		11		13		10		
公式大会	0		0		0		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		
休養日	11		20		17		19		
休養日/週	2.8		5.0		4.3		4.8		