

	8月		9月		10月		11月		
1	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	1
2	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	2
3	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	3
4	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	4
5	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	5
6	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	6
7	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	7
8	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	8
9	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	9
10	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	10
11	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	11
12	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	12
13	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	13
14	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	14
15	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	15
16	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	16
17	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	17
18	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	18
19	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	19
20	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	20
21	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	21
22	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	22
23	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	23
24	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	24
25	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	25
26	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	26
27	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	27
28	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	28
29	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	29
30	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	30
31	月	休養			土	活動日			31
活動日		7		11		14		6	
公式大会		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0	
休養日		24		19		17		24	
休養日/週		6.0		4.8		4.3		6.0	
		9月		10月		11月		12月	