

	8月		9月		10月		11月		
1	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	1
2	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	2
3	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	3
4	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	4
5	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	5
6	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	6
7	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	7
8	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	8
9	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	9
10	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	10
11	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	11
12	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	12
13	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	13
14	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	14
15	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	15
16	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	16
17	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	17
18	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	公式大会	18
19	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	19
20	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	20
21	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	21
22	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	22
23	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	23
24	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	24
25	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	25
26	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	26
27	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	27
28	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	28
29	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	29
30	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	30
31	火	休養			日	休養			31
活動日		6		11		10		7	
公式大会		1		0		0		1	
合宿・練習試合		0		0		0		0	
休養日		24		19		21		22	
休養日/週		6.0		4.8		5.3		5.5	
		9月		10月		11月		12月	