

	12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	1
2	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	2
3	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	3
4	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	4
5	日	休養	水	休養	土	活動日	土	休養	5
6	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	6
7	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	7
8	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	8
9	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	9
10	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	10
11	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	11
12	日	活動日	水	休養	土	休養	土	活動日	12
13	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	13
14	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	14
15	水	休養	土	活動日	火	休養	火	休養	15
16	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	16
17	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	17
18	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	18
19	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	19
20	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	20
21	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	21
22	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	22
23	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	休養	23
24	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	24
25	土	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	25
26	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	26
27	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	27
28	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	28
29	水	休養	土	活動日			火	休養	29
30	木	休養	日	休養			水	休養	30
31	金	休養	月	休養			木	休養	31
活動日		9		7		6		6	
公式大会		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0	
休養日		22		24		22		25	
休養日/週		5.5		6.0		5.5		6.3	
		9月		10月		11月		12月	