

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	1
2	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	2
3	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	3
4	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	4
5	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	5
6	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	6
7	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	7
8	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	8
9	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	9
10	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	10
11	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	11
12	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	12
13	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	13
14	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	14
15	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	15
16	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	16
17	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	17
18	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	18
19	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	19
20	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	20
21	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	21
22	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	22
23	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	23
24	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	24
25	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	25
26	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	26
27	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	27
28	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	28
29	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	休養		日	休養	29
30	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	休養		月	休養	30
31			土	休養			木	活動日	日	休養			金	活動日			水	活動日	土	休養			火	休養	31
活動日	土		月		木		土	火		金		日	水		金		月		木			金			
公式大会	日		火		金		日	水		土		月	木		土		火						土		
合宿・練習試合			水				月	木				火					日		水				日		
活動日		13		10		9		18		10		15		13		9		14		12		9		13	
公式大会		0		4		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		14		14		18		13		21		12		15		18		14		16		17		15	
休養日/週		3.5		3.5		4.5		3.3		5.3		3.0		3.8		4.5		3.5		4.0		4.3		3.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	