

	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	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	1
2	水	金	月	水	活動日	土	火	木	日	火	金	月	2
3	木	土	火	木	活動日	日	水	活動日	金	月	水	活動日	3
4	金	日	水	活動日	金	月	木	土	火	木	日	水	4
5	土	月	木	土	火	金	日	水	活動日	金	月	木	5
6	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	6
7	月	水	休養	土	月	木	日	火	金	日	水	土	7
8	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	8
9	水	活動日	金	月	水	活動日	土	火	木	日	火	金	9
10	木	土	火	木	活動日	日	水	活動日	金	月	水	活動日	10
11	金	日	水	活動日	金	月	木	土	火	木	日	水	11
12	土	月	木	土	火	金	日	水	休養	金	月	木	12
13	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	13
14	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	活動日	土	14
15	火	木	日	火	金	月	水	活動日	土	月	木	日	15
16	水	活動日	金	月	水	活動日	土	火	木	日	火	金	16
17	木	土	火	木	活動日	日	水	活動日	金	月	水	活動日	17
18	金	日	水	金	月	木	土	火	木	土	火	水	18
19	土	月	木	土	火	金	日	水	休養	金	月	木	19
20	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	20
21	月	水	活動日	土	月	木	日	火	金	日	水	活動日	21
22	火	木	日	火	金	月	水	活動日	土	月	木	日	22
23	水	活動日	金	月	水	活動日	土	火	木	日	火	金	23
24	木	土	火	木	活動日	日	水	活動日	金	月	水	土	24
25	金	日	水	金	月	木	土	火	木	土	火	水	25
26	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	26
27	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	27
28	月	水	活動日	土	月	木	日	火	金	日	水	活動日	28
29	火	木	日	火	金	月	水	活動日	土	月	木	日	29
30	水	活動日	金	月	水	活動日	土	火	木	日	火	金	30
31	土	木	日	火	金	月	水	活動日	土	月	木	日	31
活動日	4	2	2	3	0	4	3	1	3	3	3	2	
公式大会	0	0	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	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3
休養日/週	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	