

	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	水	休養	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	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	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	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	5
6	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	6
7	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	公式大会	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	月	休養	月	活動日	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
13	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	休養	土	休養	土	活動日	13
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	19
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	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	活動日	26
27	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日	14		14		13		19		12		17		15		12		16		15		10		18		
公式大会	0		2		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	16		15		17		12		19		13		16		18		15		16		18		13		
休養日/週	4.0		3.8		4.3		3.0		4.8		3.3		4.0		4.5		3.8		4.0		4.5		3.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		