

	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 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	1
2	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	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	3
4	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	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 休養	5
6	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	6
7	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	8
9	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 活動日	9
10	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	11
12	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養	12
13	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	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 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	14
15	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	15
16	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日	16
17	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	17
18	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	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 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養	19
20	月 休養	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 休養	土 休養	20
21	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	21
22	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	22
23	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日	23
24	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	24
25	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日	25
26	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養	26
27	月 休養	水 休養	休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	27
28	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 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養		月 休養	29
30	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養		火 休養	30
31		日 休養		金 休養	月 休養		土 休養		木 休養	日 休養		水 休養	31
活動日	7	4	7	8	2	7	7	7	8	6	6	8	
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	23	27	23	23	29	23	24	23	23	25	22	23	288
休養日/週	5.8	6.8	5.8	5.8	7.3	5.8	6.0	5.8	5.8	6.3	5.5	5.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	