

	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	水活動日	金活動日	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月	1
2	木休養	土活動日	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	2
3	金活動日	日休養	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	3
4	土活動日	月活動日	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	4
5	日休養	火休養	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	5
6	月活動日	水活動日	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	6
7	火休養	木公式大会	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	7
8	水活動日	金休養	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月	8
9	木休養	土活動日	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	9
10	金活動日	日休養	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	10
11	土活動日	月活動日	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	11
12	日休養	火休養	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	12
13	月活動日	水活動日	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	13
14	火休養	木休養	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	14
15	水活動日	金活動日	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月	15
16	木休養	土活動日	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	16
17	金活動日	日休養	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	17
18	土活動日	月活動日	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	18
19	日休養	火休養	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	19
20	月活動日	水活動日	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	20
21	火休養	木休養	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	21
22	水活動日	金公式大会	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月	22
23	木休養	土公式大会	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	23
24	金活動日	日公式大会	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	24
25	土活動日	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	25
26	日休養	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	26
27	月活動日	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	27
28	火休養	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	28
29	水活動日	金	月	水	土	火	木	日	火	金			29
30	木休養	土	火	木	日	水	金	月	水	土			30
31		日		金	月		土		木	日		水	31
活動日	17	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	13	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22
休養日/週	3.3	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	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	