

	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	金休養	月休養	水活動日	土活動日	火休養	木休養	日活動日	火休養	金休養	月休養	月休養	1
2	木休養	土活動日	火休養	木休養	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	水活動日	土休養	火休養	火休養	2
3	金活動日	日活動日	水活動日	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	水休養	3
4	土活動日	月休養	木休養	土活動日	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	4
5	日活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	土活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	金活動日	金活動日	5
6	月休養	水活動日	土活動日	月休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	土活動日	土活動日	6
7	火休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	月休養	水休養	土活動日	月休養	木休養	日活動日	日活動日	7
8	水活動日	金公式大会	月休養	水活動日	土活動日	火休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	月休養	月休養	8
9	木休養	土公式大会	火休養	木休養	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	水活動日	土活動日	火休養	火休養	9
10	金活動日	日休養	水活動日	金活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	木休養	日活動日	水活動日	水活動日	10
11	土活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	木休養	木休養	11
12	日活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	土活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	金休養	金活動日	12
13	月休養	水休養	土活動日	月休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	土休養	土活動日	13
14	火休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	月休養	水活動日	土活動日	月休養	木休養	日休養	日活動日	14
15	水活動日	金活動日	月休養	水活動日	土活動日	火休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	月休養	月休養	15
16	木休養	土活動日	火休養	木休養	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	水活動日	土活動日	火休養	火休養	16
17	金活動日	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	木休養	日活動日	水活動日	水活動日	17
18	土活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	木休養	木休養	18
19	日活動日	火休養	金休養	日活動日	水活動日	土活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	金活動日	金活動日	19
20	月休養	水活動日	土休養	月休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	土活動日	土活動日	20
21	火休養	木休養	日休養	火休養	金活動日	月休養	水活動日	土活動日	月休養	木休養	日活動日	日活動日	21
22	水活動日	金活動日	月休養	水活動日	土活動日	火休養	木休養	日休養	火休養	金活動日	月休養	月休養	22
23	木休養	土活動日	火休養	木休養	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	水活動日	土活動日	火休養	火休養	23
24	金活動日	日活動日	水休養	金活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	木休養	日活動日	水活動日	水活動日	24
25	土活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	金活動日	日活動日	水休養	金活動日	月休養	木休養	木休養	25
26	日活動日	火休養	金活動日	日活動日	水休養	土活動日	月休養	木休養	土活動日	火休養	金活動日	金活動日	26
27	月休養	水活動日	土活動日	月休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日	日活動日	水活動日	土休養	土活動日	27
28	火休養	木公式大会	日活動日	火休養	金活動日	月休養	水休養	土活動日	月休養	木休養	日休養	日活動日	28
29	水休養	金公式大会	月休養	水活動日	土活動日	火休養	木休養	日活動日	火休養	金活動日		月休養	29
30	木休養	土活動日	火休養	木休養	日活動日	水活動日	金活動日	月休養	水活動日	土活動日		火休養	30
31		日活動日		金活動日	月休養		土活動日		木休養	日活動日		水	31
活動日	16	13	12	18	17	17	14	15	17	16	11	15	
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	14	13	17	15	14	15	17	15	179
休養日/週	3.5	3.5	4.5	3.3	3.5	3.3	4.3	3.8	3.5	3.8	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	