

	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 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	1
2	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	2
3	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	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 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	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 休養	日 休養	火 休養	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 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	8
9	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	9
10	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	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	10
11	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	11
12	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	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 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	13
14	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	14
15	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	15
16	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	16
17	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 活動日	17
18	土 休養	月 休養	木 休養	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 休養	18
19	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	19
20	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	20
21	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	21
22	水 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	22
23	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	23
24	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	24
25	土 休養	月 休養	木 休養	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 休養	25
26	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	26
27	月 休養	水 活動日	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	27
28	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養		月 休養	29
30	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	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
運動日	2	2	3	3	0	2	3	2	3	2	2	1	
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	28	29	27	28	31	28	28	28	28	29	26	30	340
休養日/週	7.0	7.3	6.8	7.0	7.8	7.0	7.0	7.0	7.0	7.3	6.5	7.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	