

	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	休養	活動日	活動日	土	休養	休養	休養	日	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	1
2	木	休養	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	2
3	金	休養	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	活動日	土	休養	休養	日	休養	活動日	3
4	土	休養	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	活動日	日	休養	活動日	金	活動日	休養	4
5	日	休養	休養	活動日	活動日	水	活動日	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	5
6	月	休養	休養	活動日	活動日	木	活動日	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	6
7	火	休養	活動日	活動日	活動日	金	活動日	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	7
8	水	休養	活動日	活動日	活動日	土	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	8
9	木	休養	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	9
10	金	休養	休養	活動日	活動日	月	休養	活動日	活動日	火	休養	活動日	日	休養	活動日	10
11	土	休養	活動日	活動日	活動日	火	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	金	活動日	休養	11
12	日	休養	活動日	活動日	活動日	水	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	12
13	月	休養	活動日	活動日	活動日	木	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	13
14	火	休養	活動日	活動日	活動日	金	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	14
15	水	休養	活動日	活動日	活動日	土	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	15
16	木	休養	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	16
17	金	休養	休養	活動日	活動日	月	休養	活動日	活動日	火	休養	活動日	日	休養	活動日	17
18	土	休養	活動日	活動日	活動日	火	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	金	活動日	活動日	18
19	日	休養	活動日	活動日	活動日	水	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	19
20	月	休養	活動日	活動日	活動日	木	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	20
21	火	休養	活動日	活動日	活動日	金	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	21
22	水	休養	活動日	活動日	活動日	土	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	22
23	木	休養	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	23
24	金	休養	休養	活動日	活動日	月	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	24
25	土	休養	活動日	活動日	活動日	火	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	金	活動日	活動日	25
26	日	休養	活動日	活動日	活動日	水	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	26
27	月	休養	活動日	活動日	活動日	木	公式大会	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	27
28	火	休養	活動日	活動日	活動日	金	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	28
29	水	休養	活動日	活動日	活動日	土	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	29
30	木	休養	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	活動日	月	活動日	活動日	土	休養	活動日	30
31		休養	休養	活動日	活動日	月	休養	活動日	活動日	火	活動日	活動日	日	休養	活動日	31
活動日	0	17	18	22	12	12	21	11	18	15	10	16				
公式大会	0	0	0	0	1	0	0	1	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	30	14	12	9	18	18	10	18	13	16	18	15				
休養日/週	7.5	3.5	3.0	2.3	4.5	4.5	2.5	4.5	3.3	4.0	4.5	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				