

	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	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	1	
2	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2	
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3	
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4	
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5	
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	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	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	7	
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	8	
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	9	
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	10	
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	11	
12	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	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	12	
13	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	13	
14	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	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	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	15	
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	16	
17	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	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	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	18	
19	日	活動日	火	活動日	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	活動日	金	活動日	金	活動日	19	
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20	
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	21	
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	22	
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23	
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	24	
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	25	
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	27	
28	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	28	
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日				月	休養	29
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日				水	活動日	30
31			日	活動日			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	活動日				木	活動日	31
活動日		15		15		16		24		22		17		26		17		23		22		15		25		
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		15		16		14		7		9		13		5		13		8		9		13		6		
休養日/週		3.8		4.0		3.5		1.8		2.3		3.3		1.3		3.3		2.0		2.3		3.3		1.5		
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		