

	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	休養	休養	休養	1
2	木	休養	休養	活動日	活動日	日	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	2
3	金	休養	休養	活動日	休養	月	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	3
4	土	休養	休養	活動日	休養	火	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	4
5	日	休養	休養	休養	休養	水	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	5
6	月	休養	休養	休養	活動日	木	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	6
7	火	休養	休養	休養	活動日	金	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	7
8	水	休養	休養	休養	活動日	土	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	8
9	木	活動日	休養	休養	活動日	日	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	9
10	金	活動日	休養	活動日	休養	月	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	10
11	土	休養	休養	活動日	休養	火	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	11
12	日	休養	休養	休養	休養	水	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	12
13	月	活動日	公式大会	休養	活動日	木	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	13
14	火	休養	公式大会	休養	活動日	金	休養	公式大会	活動日	休養	活動日	休養	14
15	水	活動日	休養	活動日	活動日	土	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	15
16	木	活動日	休養	休養	活動日	日	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	16
17	金	活動日	休養	休養	休養	月	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	17
18	土	休養	活動日	休養	休養	火	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	18
19	日	休養	活動日	休養	休養	水	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	19
20	月	活動日	活動日	休養	活動日	木	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	20
21	火	活動日	活動日	休養	活動日	金	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	21
22	水	活動日	休養	休養	休養	土	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	22
23	木	活動日	休養	休養	休養	日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	23
24	金	休養	休養	休養	休養	月	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	24
25	土	休養	活動日	休養	休養	火	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	25
26	日	休養	活動日	休養	休養	水	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	26
27	月	活動日	活動日	休養	休養	木	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	27
28	火	活動日	活動日	休養	休養	金	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	28
29	水	休養	休養	活動日	休養	土	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	29
30	木	活動日	休養	活動日	休養	日	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	30
31		休養	休養	休養	休養	月	休養	休養	休養	休養	休養	休養	31
活動日	13	8	9	12	8	9	16	10	11	11	7	11	
公式大会	0	2	0	0	0	1	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	17	21	21	19	23	20	15	20	20	20	21	20	
休養日/週	4.3	5.3	5.3	4.8	5.8	5.0	3.8	5.0	5.0	5.0	5.3	5.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	