

	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 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	1
2	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 活動日	2
3	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 公式大会	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 公式大会	金 休養	日 休養	水 休養	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 公式大会	土 休養	月 活動日	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 活動日	木 公式大会	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 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	7
8	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 活動日	月 休養	8
9	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	9
10	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 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 休養	金 公式大会	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 活動日	木 休養	土 公式大会	火 休養	金 休養	金 休養	12
13	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 休養	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 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	14
15	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 活動日	15
16	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	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 休養	17
18	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	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 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	19
20	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	20
21	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	21
22	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 活動日	月 活動日	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 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	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 活動日	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 活動日	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 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 休養	月 活動日	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	29
30	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	水 休養	30
31	日 休養	月 休養	水 休養	日 休養	木 休養	土 休養	月 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	31
活動日	4	3	6	3	1	3	4	3	2	2	3	3	
公式大会	0	0	0	0	4	0	0	1	2	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	26	28	24	28	26	27	27	26	27	29	25	28	
休養日/週	6.5	7.0	6.0	7.0	6.5	6.8	6.8	6.5	6.8	7.3	6.3	7.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	