

	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	金	月	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	1
2	木	土	火	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	2
3	金	日	水	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	3
4	土	月	木	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	4
5	日	火	金	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	水	土	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	木	日	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	金	月	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	8
9	木	土	火	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	9
10	金	日	水	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	月	木	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	11
12	日	火	金	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	水	土	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	13
14	火	木	日	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	14
15	水	金	月	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	15
16	木	土	火	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	日	水	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	月	木	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	火	金	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	水	土	月	休養	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	20
21	火	木	日	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	21
22	水	金	月	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	土	火	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	日	水	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	月	木	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	火	金	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	水	土	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	木	日	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	金	月	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	土	火	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	休養	30
31		日		金	休養	月	休養		土	休養		木	休養	日	休養			水		休養	31	
活動日	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
公式大会	0	0	0	0	1	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	0	0	0	31	30	30	31	30	31	30	31	31	31	31	31	28	31					
休養日/週	0.0	0.0	0.0	7.8	7.5	7.5	7.8	7.5	7.8	7.5	7.8	7.8	7.8	7.8	7.0	7.8						
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月										