

	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	活動日	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	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	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	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	3
4	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	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	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	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	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	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	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	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	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	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	12
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	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	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	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	活動日	土	休養	土	休養	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	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	活動日	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	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	25
26	日	休養	火	休養	金	活動日	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	活動日	日	休養	水	活動日	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	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養			火	休養	30
31		日	休養		金	休養	月	休養		土	休養		木	休養		日	休養					水	休養	31	
活動日	5	7	8	10	0	3	10	5	7	8	5	5													
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	25	24	22	21	31	27	21	25	24	23	23	26													
休養日/週	6.3	6.0	5.5	5.3	7.8	6.8	5.3	6.3	6.0	5.8	5.8	6.5													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													