

	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	水	休養	活動日	火	休養	木		日	1
2	木	休養	休養	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	月	2
3	金	休養	休養	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	休養	土	火	3
4	土	休養	休養	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	水	4
5	日	休養	休養	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	木	5
6	月	休養	休養	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	金	6
7	火	休養	休養	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	木	7
8	水	休養	休養	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	日	8
9	木	活動日	休養	活動日	木	休養	日	公式大会	水	休養	金	月	9
10	金	活動日	休養	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	火	10
11	土	活動日	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	11
12	日	休養	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	12
13	月	活動日	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	13
14	火	活動日	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	14
15	水	活動日	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	15
16	木	休養	休養	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	月	16
17	金	活動日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	17
18	土	活動日	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	18
19	日	休養	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	休養	月	19
20	月	休養	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	20
21	火	休養	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	21
22	水	休養	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	22
23	木	休養	休養	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	月	23
24	金	休養	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	24
25	土	休養	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	25
26	日	休養	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	26
27	月	休養	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	27
28	火	休養	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	28
29	水	休養	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	29
30	木	休養	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	30
31		日	休養		金	活動日	月	休養		土		木	31
活動日	8	13	20	16	15	17	0	0	0	0	0	0	
公式大会	0	0	0	5	2	3	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	22	18	10	10	14	10	0	0	0	0	0	0	
休養日/週	5.5	4.5	2.5	2.5	3.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	