

	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 活動日	木	日	火	金	月	火	1
2	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金	月	水	土	火	水	2
3	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土	火	木	日	水	木	3
4	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日	水	金	月	木	金	4
5	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月	木	土	火	金	土	5
6	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火	金	日	水	土	日	6
7	火 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水	土	月	木	日	月	7
8	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木	日	火	金	月	火	8
9	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金	月	水	土	火	水	9
10	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土	火	木	日	水	木	10
11	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日	水	金	月	木	金	11
12	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月	木	土	火	金	土	12
13	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火	金	日	水	土	日	13
14	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水	土	月	木	日	月	14
15	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火	木	日	火	金	月	火	15
16	木 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水	金	月	水	土	火	水	16
17	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木	土	火	木	日	水	木	17
18	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金	日	水	金	月	木	金	18
19	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土	月	木	土	火	金	土	19
20	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日	火	金	日	水	土	日	20
21	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月	水	土	月	木	日	月	21
22	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火	木	日	火	金	月	火	22
23	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水	金	月	水	土	火	水	23
24	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木	土	火	木	日	水	木	24
25	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金	日	水	金	月	木	金	25
26	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土	月	木	土	火	金	土	26
27	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日	火	金	日	水	土	日	27
28	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月	水	土	月	木	日	月	28
29	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火	木	日	火	金	月	火	29
30	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水	金	月	水	土		水	30
31		日 休養		金 活動日	月 休養		土		木	日		木	31
活動日	10	16	18	25	15	7	0	0	0	0	0	0	
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	20	15	12	6	16	7	0	0	0	0	0	0	
休養日/週	5.0	3.8	3.0	1.5	4.0	1.8	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	