

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