

	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	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	木 休養	1
2	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養	2
3	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 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	3
4	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 休養	4
5	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	5
6	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	6
7	水 休養	金 休養	月 活動日	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	7
8	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	火 休養	8
9	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 休養	9
10	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	10
11	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 活動日	11
12	月 休養	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	12
13	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	13
14	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	月 活動日	14
15	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	15
16	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 休養	16
17	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	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	17
18	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 活動日	金 活動日	18
19	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	19
20	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	20
21	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 休養	21
22	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 休養	土 休養	火 休養	火 休養	22
23	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	23
24	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	木 休養	24
25	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 休養	25
26	月 活動日	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	26
27	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	27
28	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 活動日	月 休養	28
29	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	29
30	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	30
31		月 活動日		土 休養	火 休養		日 休養		金 休養	月 活動日		木 休養	31
活動日	3	6	6	8	5	8	7	8	7	7	6	4	
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	27	25	24	23	26	22	24	22	24	24	22	27	
休養日/週	6.8	6.3	6.0	5.8	6.5	5.5	6.0	5.5	6.0	6.0	5.5	6.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	