

	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	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	水	休養	1	
2	木	土	火	木	活動日	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	火	休養	2	
3	金	日	水	金	活動日	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	水	休養	3	
4	土	月	木	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	木	休養	4	
5	日	火	金	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	金	休養	5	
6	月	水	土	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	土	休養	6	
7	火	木	日	火	活動日	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	日	休養	7	
8	水	金	月	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	月	休養	8	
9	木	土	火	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	火	休養	9	
10	金	日	水	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	水	休養	10	
11	土	月	木	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	木	休養	11	
12	日	火	金	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	金	休養	12	
13	月	水	土	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	土	休養	13	
14	火	木	日	火	活動日	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	日	休養	14	
15	水	金	月	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	月	休養	15	
16	木	土	火	木	活動日	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	火	休養	16	
17	金	日	水	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	水	活動日	17	
18	土	月	木	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	木	休養	18	
19	日	火	金	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	金	休養	19	
20	月	水	土	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	土	休養	20	
21	火	木	日	火	活動日	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	日	休養	21	
22	水	金	月	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	月	休養	22	
23	木	土	火	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	火	休養	23	
24	金	日	水	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	水	活動日	24	
25	土	月	木	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	木	休養	25	
26	日	火	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	金	休養	26
27	月	水	土	休養	月	休養	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	土	休養	27
28	火	木	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	金	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	29
30	木	土	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養					火	休養	30
31		日			金	休養	月	休養		土	休養			木	休養	日	休養					水	休養	31	
活動日	0	0	3	17	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3									
公式大会	0	0	0	0	0	0	1	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	0	0	0	0									
休養日	0	0	2	14	29	26	27	28	29	28	26	28	29	28	26	28									
休養日/週	0.0	0.0	0.5	3.5	7.3	6.5	6.8	7.0	7.3	7.0	6.5	7.0	7.3	7.0	6.5	7.0									
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													