

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