

	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	金 休養	日 休養	水 活動日	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	金 休養	1
2	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養	2
3	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	金 休養	3
4	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 休養	4
5	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	5
6	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	6
7	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	7
8	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	8
9	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 活動日	水 公式大会	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	9
10	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 公式大会	土 休養	火 休養	金 公式大会	金 活動日	10
11	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 公式大会	土 休養	11
12	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 公式大会	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	12
13	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	13
14	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	14
15	金 活動日	日 休養	水 活動日	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 活動日	水 活動日	15
16	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 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	16
17	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	17
18	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	18
19	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	19
20	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	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	20
21	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	21
22	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	22
23	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 公式大会	月 活動日	木 活動日	木 活動日	23
24	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	金 活動日	24
25	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 活動日	土 休養	土 休養	25
26	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	26
27	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	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	27
28	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	28
29	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養		水 休養	29
30	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日		木 休養	30
31	火 活動日			日 休養	水 休養		月 活動日		土 休養	火 活動日		金 休養	31
活動日	13	18	17	19	3	14	15	11	14	14	19	10	
公式大会	0	0	0	0	2	0	3	2	2	0	2	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	17	13	13	12	26	16	13	17	15	17	7	21	
休養日/週	4.3	3.3	3.3	3.0	6.5	4.0	3.3	4.3	3.8	4.3	1.8	5.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	