

	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	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	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	休養	1
2	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	2
3	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	3
4	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	4
5	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	5
6	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	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	活動日	6
7	木	休養	土	活動日	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	休養	火	活動日	7
8	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	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	活動日	8
9	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	9
10	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	10
11	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	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	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	12
13	水	活動日	金	休養	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	休養	月	休養	月	活動日	13
14	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	14
15	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	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	活動日	15
16	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	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	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	17
18	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	活動日	土	活動日	18
19	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	19
20	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	20
21	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	21
22	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	休養	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	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	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	活動日	土	活動日	25
26	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	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	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	27
28	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	28
29	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	29
30	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日			木	活動日	30
31		火	活動日				日	休養	水	休養			月				土	休養	火	活動日			金	休養	31
活動日		23		21		16		20		13		17		16		14		21		17		11		18	
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		7		10		14		11		18		13		14		16		10		14		17		13	
休養日/週		1.8		2.5		3.5		2.8		4.5		3.3		3.5		4.0		2.5		3.5		4.3		3.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	