

	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	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	活動日	水	休養	1
2	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	休養	木	休養	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	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	3
4	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	4
5	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	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	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	休養	6
7	木	活動日	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	7
8	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	8
9	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	休養	木	休養	木	休養	9
10	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	休養	金	活動日	10
11	月	活動日	水	活動日	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	11
12	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	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	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	13
14	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	14
15	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	活動日	水	休養	水	休養	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	休養	木	休養	木	休養	16
17	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	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	17
18	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	18
19	火	休養	木	活動日	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	19
20	水	活動日	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	20
21	木	休養	土	活動日	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	21
22	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	22
23	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	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	23
24	日	休養	火	活動日	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	24
25	月	活動日	水	活動日	土	休養	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	25
26	火	休養	木	活動日	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	26
27	水	活動日	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	活動日	27
28	木	休養	土	公式大会	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	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	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	休養			日	休養	水	休養			月	活動日			土	休養	火	休養			金	活動日	31
活動日		8		17		4		8		3		12		8		5		7		7		5		7	
公式大会		0		1		0		0		0		0		1		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		22		13		26		23		28		18		22		25		24		24		23		24	
休養日/週		5.5		3.3		6.5		5.8		7.0		4.5		5.5		6.3		6.0		6.0		5.8		6.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	