

		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	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	活動日	1
2	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	2
3	木	休養	土	休養	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	3
4	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	4
5	土	休養	月	休養	木	休養	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	5
6	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	6
7	月	活動日	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	休養	土	休養	7
8	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	8
9	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	休養	月	休養	月	休養	9
10	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	10
11	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	11
12	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	休養	木	休養	木	休養	12
13	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	13
14	月	休養	水	休養	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	14
15	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	休養	木	休養	日	休養	日	休養	15
16	水	休養	金	休養	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	活動日	16
17	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	17
18	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	18
19	土	休養	月	休養	木	休養	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	19
20	日	休養	火	休養	金	休養	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	20
21	月	休養	水	休養	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	21
22	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	22
23	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	23
24	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	24
25	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	25
26	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	26
27	日	休養	火	休養	金	休養	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	27
28	月	活動日	水	休養	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	28
29	火		木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養			日	休養	29
30	水	休養	金	休養	月	休養	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	30
31			土	休養			木	活動日	日	休養		休養	金	休養			水	休養	土	休養			火	休養	31
活動日		3		2		3		6		1		1		1		1		1		1		1		3	
公式大会		0		0		0		0		1		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		26		29		27		25		29		30		30		29		30		30		27		28	
休養日/週		6.5		7.3		6.8		6.3		7.3		7.5		7.5		7.3		7.5		7.5		6.8		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	