

		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	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木		日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土		土		1
2	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金		月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日		日		2
3	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土		火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月		月		3
4	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日		水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火		火		4
5	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	休養	木	休養	日	休養	水		水		5
6	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	休養	月	休養	木		木		6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金		金		7
8	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	休養	日	休養	水	休養	土		土		8
9	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	休養	月	休養	木	休養	日		日		9
10	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	休養	金	休養	月		月		10
11	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火		火		11
12	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		水		12
13	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木		木		13
14	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金		金		14
15	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	休養	日	休養	水	休養	土		土		15
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日		日		16
17	水	休養	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	休養	月		月		17
18	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	休養	土	休養	火		火		18
19	金	活動日	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		水		19
20	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	休養	月	休養	木		木		20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金		金		21
22	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		土		22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日		日		23
24	水	休養	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	休養	月		月		24
25	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	休養	土	休養	火		火		25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水		水		26
27	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木		木		27
28	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金		金		28
29	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養			土		29
30	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養			日		30
31			金	公式大会			水	休養	土	活動日			木	休養			火	休養	金	休養			月		31
活動日		11		20		10		22		10		20		0		0		0		0		0		0	
公式大会		0		2		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		19		9		20		9		17		10		31		30		31		31		0		0	
休養日/週		4.8		2.3		5.0		2.3		4.3		2.5		7.8		7.5		7.8		7.8		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	