

	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	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	3
4	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	8
9	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	10
11	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	12
13	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	休養	土	活動日	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	15
16	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	22
23	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	23
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	25
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	26
27	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	活動日	土	活動日	27
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	土	活動日	月	休養	29
30	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	活動日	水	活動日	土	活動日			火	休養	30
31	金		日	休養			金	活動日	月	休養	木		土	活動日			木	休養	日	休養			水	休養	31
期日		16		18		13		18		12		18		18		18		17		16		18		16	
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		15		13		18		13		19		13		13		13		14		15		13		15	
休養日/週		3.8		3.3		4.5		3.3		4.8		3.3		3.3		3.3		3.5		3.8		3.3		3.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	