

	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	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	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	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	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	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	4
5	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	活動日	水	休養	土	公式大会	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	6
7	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	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	休養	月	活動日	月	休養	8
9	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	活動日	土	休養	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	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	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	11
12	日	休養	火	休養	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	休養	金	休養	12
13	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	活動日	土	休養	土	休養	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	休養	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	休養	月	活動日	15
16	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	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	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	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	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	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	金	休養	19
20	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	公式大会	水	活動日	土	休養	土	休養	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	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	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	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	23
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	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	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	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	26
27	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	活動日	土	休養	土	休養	27
28	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	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	土	休養	月	活動日	29
30	木	休養	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	30
31	金		日	休養			金	活動日	月	活動日	木		土	休養		木	休養	日	休養			水	活動日	31	
活動日		10		10		8		13		7		10		10		8		11		8		8		10	
公式大会		1		0		2		0		0		1		0		0		2		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		21		20		18		24		19		21		22		18		23		21		21	
休養日/週		4.8		5.3		5.0		4.5		6.0		4.8		5.3		5.5		4.5		5.8		5.3		5.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	