

	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	10
11	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	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	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	22
23	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	26
27	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	土	休養	月	休養	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養			火	休養	30
31	金	休養	日	休養		金	休養	月	活動日	木		土	休養		木	休養	日	休養				水	休養	31	
活動日		15		15		18		17		13		18		17		17		14		15		16		15	
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		16		12		14		18		12		14		13		17		16		13		15	
休養日/週		3.8		4.0		3.0		3.5		4.5		3.0		3.5		3.3		4.3		4.0		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	