

	4月	日数	時間	5月	日数	時間	6月	日数	時間	7月	日数	時間	8月	日数	時間	9月	日数	時間	
	活動	13	13	活動	11	11	活動	9	9	活動	14	17	活動	7	14	活動	14	14	
	大会等			大会等			大会等			大会等			大会等			大会等			
	休養日	17		休養日	20		休養日	21		休養日	17		休養日	24		休養日	16		
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	日
1	月	休養日		水	練習	1	土	休養日		月	練習	1	木	休養日		日	休養日		1
2	火	休養日		木	練習	1	日	休養日		火	練習	1	金	練習	2	月	練習	1	2
3	水	休養日		金	休養日		月	休養日		水	休養日		土	休養日		火	練習	1	3
4	木	休養日		土	休養日		火	練習	1	木	練習	1	日	休養日		水	休養日		4
5	金	休養日		日	休養日		水	練習	1	金	練習	1	月	練習	2	木	練習	1	5
6	土	休養日		月	休養日		木	練習	1	土	休養日		火	休養日		金	練習	1	6
7	日	休養日		火	休養日		金	練習	1	日	休養日		水	休養日		土	休養日		7
8	月	休養日		水	休養日		土	休養日		月	練習	1	木	休養日		日	休養日		8
9	火	練習	1	木	休養日		日	休養日		火	練習	1	金	休養日		月	練習	1	9
10	水	練習	1	金	休養日		月	休養日		水	休養日		土	休養日		火	練習	1	10
11	木	練習	1	土	休養日		火	練習	1	木	練習	1	日	休養日		水	休養日		11
12	金	練習	1	日	休養日		水	練習	1	金	練習	1	月	休養日		木	練習	1	12
13	土	休養日		月	休養日		木	練習	1	土	休養日		火	休養日		金	練習	1	13
14	日	休養日		火	休養日		金	練習	1	日	休養日		水	休養日		土	休養日		14
15	月	休養日		水	休養日		土	休養日		月	練習	1	木	休養日		日	休養日		15
16	火	練習	1	木	休養日		日	休養日		火	練習	1	金	休養日		月	休養日		16
17	水	練習	1	金	練習	1	月	休養日		水	休養日		土	休養日		火	練習	1	17
18	木	練習	1	土	休養日		火	休養日		木	練習	1	日	休養日		水	休養日		18
19	金	練習	1	日	休養日		水	休養日		金	休養日		月	練習	2	木	練習	1	19
20	土	休養日		月	休養日		木	休養日		土	休養日		火	練習	2	金	練習	1	20
21	日	休養日		火	練習	1	金	休養日		日	休養日		水	休養日		土	休養日		21
22	月	休養日		水	練習	1	土	休養日		月	練習	2	木	休養日		日	休養日		22
23	火	練習	1	木	練習	1	日	休養日		火	練習	2	金	休養日		月	休養日		23
24	水	練習	1	金	練習	1	月	休養日		水	休養日		土	休養日		火	練習	1	24
25	木	練習	1	土	休養日		火	休養日		木	休養日		日	休養日		水	休養日		25
26	金	練習	1	日	休養日		水	休養日		金	休養日		月	休養日		木	練習	1	26
27	土	休養日		月	休養日		木	休養日		土	休養日		火	練習	2	金	練習	1	27
28	日	休養日		火	練習	1	金	練習	1	日	休養日		水	練習	2	土	休養日		28
29	月	休養日		水	練習	1	土	休養日		月	練習	2	木	練習	2	日	休養日		29
30	火	練習	1	木	練習	1	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月	休養日		30
31				金	練習	1				水	休養日		土	休養日					31

	1 0月	日数	時間	11月	日数	時間	12月	日数	時間	1月	日数	時間	2月	日数	時間	3月	日数	時間	
	活動	11	11	活動	9	9	活動	12	12	活動	11	11	活動	8	8	活動	4	4	
	大会等			大会等			大会等			大会等			大会等			大会等			
	休養日	20		休養日	21		休養日	19		休養日	20		休養日	20		休養日	27		
	1 0月			11月			12月			1月			2月			3月			
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	日
1	火	休養日		金	練習	1	日	休養日		水	休養日		土	休養日		土	休養日		1
2	水	休養日		土	休養日		月	練習	1	木	休養日		日	休養日		日	休養日		2
3	木	休養日		日	休養日		火	練習	1	金	休養日		月	休養日		月	休養日		3
4	金	休養日		月	休養日		水	休養日		土	休養日		火	休養日		火	休養日		4
5	土	休養日		火	休養日		木	練習	1	日	休養日		水	休養日		水	休養日		5
6	日	休養日		水	休養日		金	練習	1	月	休養日		木	休養日		木	休養日		6
7	月	休養日		木	練習	1	土	休養日		火	休養日		金	休養日		金	休養日		7
8	火	休養日		金	練習	1	日	休養日		水	休養日		土	休養日		土	休養日		8
9	水	休養日		土	休養日		月	練習	1	木	練習	1	日	休養日		日	休養日		9
10	木	休養日		日	休養日		火	練習	1	金	練習	1	月	練習	1	月	休養日		10
11	金	練習	1	月	練習	1	水	休養日		土	休養日		火	休養日		火	休養日		11
12	土	休養日		火	練習	1	木	練習	1	日	休養日		水	休養日		水	休養日		12
13	日	休養日		水	休養日		金	練習	1	月	休養日		木	練習	1	木	練習	1	13
14	月	休養日		木	練習	1	土	休養日		火	練習	1	金	練習	1	金	練習	1	14
15	火	練習	1	金	練習	1	日	休養日		水	休養日		土	休養日		土	休養日		15
16	水	休養日		土	休養日		月	練習	1	木	練習	1	日	休養日		日	休養日		16
17	木	練習	1	日	休養日		火	練習	1	金	練習	1	月	練習	1	月	練習	1	17
18	金	練習	1	月	練習	1	水	休養日		土	休養日		火	練習	1	火	休養日		18
19	土	休養日		火	休養日		木	練習	1	日	休養日		水	休養日		水	休養日		19
20	日	休養日		水	休養日		金	練習	1	月	練習	1	木	練習	1	木	休養日		20
21	月	練習	1	木	休養日		土	休養日		火	練習	1	金	練習	1	金	練習	1	21
22	火	練習	1	金	休養日		日	休養日		水	休養日		土	休養日		土	休養日		22
23	水	休養日		土	休養日		月	休養日		木	練習	1	日	休養日		日	休養日		23
24	木	練習	1	日	休養日		火	休養日		金	練習	1	月	休養日		月	休養日		24
25	金	練習	1	月	休養日		水	休養日		土	休養日		火	練習	1	火	休養日		25
26	土	休養日		火	休養日		木	休養日		日	休養日		水	休養日		水	休養日		26
27	日	休養日		水	休養日		金	休養日		月	練習	1	木	休養日		木	休養日		27
28	月	練習	1	木	休養日		土	休養日		火	練習	1	金	休養日		金	休養日		28
29	火	練習	1	金	練習	1	日	休養日		水	休養日					土	休養日		29
30	水	休養日		土	休養日		月	休養日		木	休養日					日	休養日		30
31	木	練習	1				火	休養日		金	休養日					月	休養日		31