

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