

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