

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