

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