

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