

【 10 】

【 11 】

【 12 】

【 1 】

【 2 】

【 3 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考		
1	火			2	1	金			2	1	日		○		1	水				1	土			3		
2	水			2	2	土	公式試合		3	2	月		○		2	木				2	日		○			
3	木			2	3	日			3	3	火			2	3	金				2	3	月			2	
4	金			2	4	月		○		2	4	水		2	4	土				3	4	火			2	
5	土			4	5	火			2	5	木			2	5	日			○	2	5	水			2	
6	日		○		6	水		○		2	6	月		2	6	木			○	2	6	金			2	
7	月			2	7	木			2	7	土			3	7	火			○	2	7	水			2	
8	火			2	8	金			2	8	日		○		8	水			○	2	8	土			3	
9	水		○		9	土			3	9	月			2	9	木			○	2	9	金			3	
10	木			2	10	日		○		2	10	火		2	10	金			○	2	10	月			2	
11	金			2	11	月			2	11	水		○		3	11	土			○	11	火		○		
12	土			4	12	火			2	12	木			2	12	日			○	12	水		○			
13	日		○		13	水		○		2	13	金		2	13	月			○	13	木				2	
14	月			4	14	木			2	14	土			3	14	火			○	14	金				2	
15	火			2	15	金			2	15	日		○		15	水			○	15	土				3	
16	水		○		16	土		○		2	16	月		2	16	木			○	16	金				3	
17	木			2	17	日			3	17	火			2	17	金			○	17	月				2	
18	金			2	18	月			2	18	水		○		3	18	土			2	18	火		○		
19	土			3	19	火			2	19	木			2	19	日			○	19	水		○			
20	日		○		20	水		○		2	20	金		2	20	月				2	20	木			2	
21	月			2	21	木			○	3	21	土		2	21	火				2	21	金			2	
22	火			4	22	金			○		22	日		○		22	水			○	22	土			3	
23	水		○		23	土		○		2	23	月		2	23	木			○	23	金				3	
24	木			2	24	日		○		2	24	火		2	24	金				2	24	月		○		
25	金			2	25	月		○		2	25	水		○		3	25	土			2	25	火		2	
26	土			3	26	火		○		2	26	木			2	26	日			○	26	水		○		
27	日		○		27	水		○		2	27	金			2	27	月				2	27	木			2
28	月			2	28	木			○	3	28	土			2	28	火			2	28	金			2	
29	火			2	29	金		○		3	29	日			○						2	29	土			3
30	水		○		30	土		○			30	月			2						2	30	日		○	
31	木			2							31	火		2							2	31	月			2

月間休養日 平日		日
月間休養日 休業日		日
合計		日
月間総活動時間	56	時間

月間休養日 平日	10	日
月間休養日 休業日	6	日
合計	16	日
月間総活動時間	32	時間

月間休養日 平日	6	日
月間休養日 休業日	4	日
合計	10	日
月間総活動時間	47	時間

月間休養日 平日	7	日
月間休養日 休業日	4	日
合計	11	日
月間総活動時間	44	時間

月間休養日 平日	9	日
月間休養日 休業日	6	日
合計	15	日
月間総活動時間	28	時間

月間休養日 平日	6	日
月間休養日 休業日	3	日
合計	9	日
月間総活動時間	52	時間