

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