

	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 休養日	木 休養日	土 休養日	火 1時間半以内	金 休養日	日 休養日	水 1時間半以内	金 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	1
2	日 休養日	火 1時間半以内	金 休養日	日 休養日	水 1時間半以内	土 休養日	月 1時間半以内	木 1時間半以内	土 休養日	火 休養日	金 休養日	土 休養日	2
3	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	火 1時間半以内	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 1時間半以内	金 1時間半以内	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	月 休養日	4
5	水 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	火 休養日	5
6	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	金 1時間半以内	月 1時間半以内	水 休養日	土 休養日	火 休養日	水 休養日	6
7	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 1時間半以内	月 1時間半以内	木 1時間半以内	土 休養日	火 1時間半以内	木 休養日	日 休養日	水 休養日	木 休養日	7
8	土 休養日	月 1時間半以内	木 休養日	土 休養日	火 1時間半以内	金 1時間半以内	日 休養日	水 県駅伝大会	金 休養日	月 休養日	木 休養日	金 休養日	8
9	日 休養日	火 1時間半以内	金 休養日	日 休養日	水 1時間半以内	土 休養日	月 1時間半以内	木 県駅伝大会	土 休養日	火 休養日	金 休養日	土 休養日	9
10	月 休養日	水 1時間半以内	土 休養日	月 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	火 1時間半以内	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	日 休養日	10
11	火 休養日	木 地区総体	日 休養日	火 1時間半以内	金 1時間半以内	月 休養日	水 休養日	土 長一試走	月 休養日	木 休養日	日 休養日	月 休養日	11
12	水 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	火 休養日	12
13	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	金 1時間半以内	月 1時間半以内	水 休養日	土 休養日	火 休養日	水 休養日	13
14	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 1時間半以内	月 休養日	木 1時間半以内	土 休養日	火 1時間半以内	木 休養日	日 休養日	水 休養日	木 休養日	14
15	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	金 休養日	15
16	日 休養日	火 休養日	金 説明会	日 休養日	水 休養日	土 高尾野試走	月 1時間半以内	木 1時間半以内	土 休養日	火 休養日	金 休養日	土 休養日	16
17	月 1時間半以内	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	火 1時間半以内	金 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	土 休養日	日 休養日	17
18	火 1時間半以内	木 休養日	日 休養日	火 1時間半以内	金 1時間半以内	月 休養日	水 休養日	土 長島一周大会	月 休養日	木 休養日	日 休養日	月 休養日	18
19	水 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	火 休養日	19
20	木 1時間半以内	土 休養日	火 休養日	木 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	金 1時間半以内	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	水 休養日	20
21	金 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	金 1時間半以内	月 1時間半以内	木 1時間半以内	土 長一試走	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	木 休養日	21
22	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 県総体	火 1時間半以内	金 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	金 休養日	22
23	日 休養日	火 休養日	金 休養日	日 県総体	水 1時間半以内	土 休養日	月 1時間半以内	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金 休養日	土 休養日	23
24	月 1時間半以内	水 休養日	土 休養日	月 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	火 1時間半以内	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	日 休養日	24
25	火 1時間半以内	木 休養日	日 休養日	火 1時間半以内	金 1時間半以内	月 1時間半以内	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	月 休養日	25
26	水 休養日	金 休養日	月 1時間半以内	水 1時間半以内	土 休養日	火 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	火 休養日	26
27	木 1時間半以内	土 休養日	火 1時間半以内	木 1時間半以内	日 休養日	水 1時間半以内	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	水 休養日	27
28	金 1時間半以内	日 休養日	水 休養日	金 1時間半以内	月 1時間半以内	木 地区駅伝大会	土 指宿試走	火 休養日	木 休養日	日 休養日	水 休養日	木 休養日	28
29	土 休養日	月 休養日	木 1時間半以内	土 休養日	火 1時間半以内	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日		金 休養日	29
30	日 休養日	火 休養日	金 1時間半以内	日 休養日	水 1時間半以内	土 休養日	月 1時間半以内	木 休養日	土 休養日	火 休養日		土 休養日	30
31		水 休養日		月 1時間半以内	木 1時間半以内		火 1時間半以内		日 休養日	水 休養日		日 休養日	31
1時間半以内	8	4	4	17	19	12	17	8					
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	