

1月 January
4回練習
スイチャレ 27 28 30 31

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

2月 February
4回練習

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 バレンタイン	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	

3月 March
3回練習
スイチャレ 17 18 21
タイチャレ 1 2 3 4 6 7 8 9 10 11
13 14 15 16 17 18 21
ダンチャレ 17 21

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ひなまつり	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 ホワイトデー
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23 23/30	24 24/31	25	26	27	28	29

4月 April
4回練習

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

5月 May
4回練習
スイチャレ 26 27 29 30

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11 母の日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月 June
4回練習
スイチャレ 1 2 3 5 6 7 8 9 10
12 13 14 15 16 17
19 20 21
ダンチャレ 23 27

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

7月 July
4回練習
スイチャレ 22 24 25 28

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

8月 August
3回練習

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

9月 September
4回練習
スイチャレ 25 26 29 30
タイチャレ 1 2 4 5 6 7 8 9 11 12 13
14 16 18 19 20 21 22
ダンチャレ 26 29

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30				

10月 October
4回練習

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

11月 November
4回練習
スイチャレ 25 27 28

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 23/30	24 振替休日	25	26	27	28	29

12月 December
3回練習
スイチャレ 1 2 4 5 6 7 8 9 11
12 13 14 15 16 18
19 20 21
ダンチャレ 15 19

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