

	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	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 活動日	1
2	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 活動日	月 活動日	2
3	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	3
4	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	4
5	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	5
6	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	6
7	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	7
8	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 活動日	8
9	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	9
10	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	10
11	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 活動日	11
12	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	12
13	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	13
14	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	14
15	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 活動日	15
16	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	16
17	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 休養	火 休養	17
18	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 公式大会	水 活動日	水 活動日	18
19	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 休養	木 休養	19
20	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 公式大会	金 活動日	金 活動日	20
21	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	21
22	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 活動日	22
23	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	23
24	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 休養	24
25	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 活動日	25
26	土 活動日	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	木 休養	26
27	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日	27
28	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	28
29	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 活動日	29
30	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	30
31	土 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	日 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	日 活動日	31
活動日	16	19	22	21	20	22	18	22	16	15	21	22	
公式大会	0	4	0	0	0	0	4	0	0	4	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	14	8	8	10	11	8	9	8	15	12	8	9	
休養日/週	3.5	2.0	2.0	2.5	2.8	2.0	2.3	2.0	3.8	3.0	2.0	2.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	