

	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 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	1		
2	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 休養	2		
3	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養	3		
4	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	4		
5	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養	5		
6	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	金 休養	6		
7	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	土 休養	7		
8	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	8		
9	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 休養	9		
10	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 休養	10		
11	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	11		
12	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	12		
13	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	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 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	14		
15	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	15		
16	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	16		
17	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	17		
18	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	18		
19	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	19		
20	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	20		
21	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	21		
22	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	22		
23	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	23		
24	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	24		
25	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養	25		
26	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 休養	26		
27	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 休養	27		
28	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 休養	28		
29	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日			日 休養	29	
30	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 休養	金 活動日			月 休養	月 休養	30
31		土 活動日		木 休養	日 休養		金 公式大会		水 休養	土 活動日			火 休養	火 休養	31
活動日	16	18	21	12	0	19	18	18	17	16	19	9			
公式大会	0	5	0	0	0	0	3	1	0	0	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	9	19	31	11	10	11	14	15	10	22			
休養日/週	3.5	2.0	2.3	4.8	7.8	2.8	2.5	2.8	3.5	3.8	2.5	5.5			
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			