

	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 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	1	
2	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	2	
3	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 休養	火 活動日	火 活動日	3	
4	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	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 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	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	5	
6	日 活動日	火 活動日	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 活動日	金 活動日	6	
7	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	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	7	
8	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	8	
9	水 休養	金 休養	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	9	
10	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 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	10	
11	金 活動日	日 活動日	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 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 活動日	木 活動日	木 活動日	12	
13	日 活動日	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 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	13	
14	月 休養	水 休養	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 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	15	
16	水 休養	金 休養	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 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 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	17	
18	金 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 休養	水 休養	水 休養	18	
19	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	木 活動日	19	
20	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 公式大会	火 活動日	金 活動日	金 活動日	20	
21	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	土 活動日	21	
22	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	22	
23	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	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	23	
24	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 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	24	
25	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	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	25	
26	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	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	26	
27	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 活動日	金 活動日	27	
28	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	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	28	
29	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日			日 休養	29
30	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 活動日	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
31		土 休養		木 活動日	日 休養		金 活動日		水 休養	土 活動日		火 活動日	31	
活動日	14	10	21	22	16	22	22	21	19	20	21	22		
公式大会	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0		
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
休養日	16	17	9	9	15	8	9	9	8	11	8	9		
休養日/週	4.0	4.3	2.3	2.3	3.8	2.0	2.3	2.3	2.0	2.8	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		