

	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	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	1
2	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	2
3	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	3
4	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	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	活動日	水	休養	4
5	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	休養	5
6	日	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	6
7	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	7
8	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	8
9	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	9
10	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	10
11	金	休養	日	活動日	水	公式大会	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	11
12	土	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	12
13	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	13
14	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	14
15	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	15
16	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	16
17	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	17
18	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	18
19	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	19
20	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	20
21	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	21
22	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	22
23	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	23
24	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	24
25	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	25
26	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	26
27	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	27
28	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	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	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	活動日	29
30	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養			月	休養	30
31			土	活動日			木	活動日	日	活動日			金	休養			水	休養	土	活動日			火	活動日	31
活動日		20		19		18		23		19		21		22		22		18		19		21		20	
公式大会		0		0		3		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		2		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		10		10		9		8		12		9		9		8		13		12		8		11	
休養日/週		2.5		2.5		2.3		2.0		3.0		2.3		2.3		2.0		3.3		3.0		2.0		2.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	