

	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	木 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	日 休養	水 休養	日 活動日	1 活動日
2	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	金 休養	火 活動日	木 休養	日 活動日	月 活動日	木 休養	月 休養	2 休養
3	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	土 休養	水 休養	金 休養	月 休養	火 活動日	金 休養	火 活動日	3 活動日
4	金 休養	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	日 休養	木 活動日	土 休養	火 公式大会	水 休養	土 休養	水 活動日	4 休養
5	土 休養	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	月 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	日 休養	木 活動日	5 休養
6	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	火 休養	土 休養	月 休養	木 休養	金 活動日	月 休養	金 休養	6 休養
7	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	水 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	土 活動日	火 休養	土 休養	7 活動日
8	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	木 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	日 休養	水 公式大会	日 休養	8 活動日
9	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	金 休養	火 活動日	木 休養	日 公式大会	月 活動日	木 休養	月 休養	9 活動日
10	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	土 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	火 休養	10 活動日
11	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	日 休養	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	水 休養	土 活動日	水 休養	11 休養
12	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	月 休養	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	木 活動日	日 休養	木 休養	12 活動日
13	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	火 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	月 公式大会	金 休養	13 活動日
14	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	水 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	土 活動日	火 活動日	土 休養	14 活動日
15	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	木 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 休養	水 休養	日 休養	15 休養
16	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	金 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	木 活動日	月 休養	16 活動日
17	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	土 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	金 公式大会	火 休養	17 活動日
18	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	土 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	水 休養	土 活動日	水 活動日	18 休養
19	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	日 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	日 休養	木 活動日	19 活動日
20	日 休養	火 公式大会	金 休養	日 休養	月 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	月 公式大会	金 休養	20 活動日
21	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	火 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	土 活動日	火 活動日	土 合宿練習試合	21 活動日
22	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	水 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	日 休養	水 休養	日 合宿練習試合	22 活動日
23	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	木 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	木 活動日	月 休養	23 活動日
24	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	金 休養	土 休養	金 活動日	月 休養	火 活動日	金 活動日	火 休養	24 休養
25	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	土 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	水 休養	土 公式大会	水 活動日	25 休養
26	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	日 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	木 休養	日 休養	木 休養	26 休養
27	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 休養	土 活動日	月 公式大会	木 休養	金 休養	月 活動日	金 活動日	27 休養
28	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	火 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	火 活動日	土 活動日	28 休養
29	水 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	水 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 休養	水 休養		29 休養
30	木 休養	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	木 活動日		30 休養
31		土 活動日		木 活動日	金 休養		金 公式大会		火 休養	金 活動日		31 休養
活動日	17	16	15	12	0	21	13	14	17	12	9	16
公式大会	0	4	0	0	0	0	2	2	0	5	0	0
合宿・練習試合	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0
休養日	13	8	15	19	31	9	14	14	14	14	17	15
休養日/週	3.3	2.0	3.8	4.8	7.8	2.3	3.5	3.5	3.5	3.5	4.3	3.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

