

	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	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	活動日	水	休養	1	
2	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	2	
3	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	3	
4	月	活動日	水	活動日	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	4	
5	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	5	
6	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	6	
7	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	7	
8	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	活動日	8	
9	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	9	
10	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	10	
11	月	活動日	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	活動日	土	休養	土	活動日	11	
12	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	12	
13	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	13	
14	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	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	活動日	14	
15	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	水	活動日	15	
16	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	活動日	16	
17	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	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	17	
18	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	18	
19	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	19	
20	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	20	
21	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	21	
22	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	22	
23	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	23	
24	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	24	
25	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	25	
26	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	26	
27	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	27	
28	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	28	
29	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養				水	活動日	29
30	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	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	30
31			火	公式大会			日	休養	水	休養			月	活動日			土	休養	火	活動日				金	活動日	31
活動日		23		21		18		26		21		26		22		16		24		20		13		24		
公式大会		2		6		0		0		0		0		6		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		5		4		12		5		10		4		3		14		7		7		15		7		
休養日/週		1.3		1.0		3.0		1.3		2.5		1.0		0.8		3.5		1.8		1.8		3.8		1.8		
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		