

	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	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	1
2	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	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	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	3
4	月	活動日	水	休養	土	休養	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	休養	土	休養	4
5	火	活動日	木	休養	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	5
6	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	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	休養	土	休養	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	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	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	8
9	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	10
11	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	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	休養	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	休養	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	休養	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	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	15
16	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	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	16
17	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	17
18	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	18
19	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	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	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	20
21	木	活動日	土	休養	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	休養	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	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	22
23	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	23
24	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	24
25	月	休養	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	休養	土	休養	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	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	27
28	木	活動日	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	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	28
29	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	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	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	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			土	休養	火	活動日			金	活動日	31	
活動日		21		18		14		21		19		20		17		13		19		19		12		20	
公式大会		2		3		0		0		0		0		3		0		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		7		10		16		10		12		10		10		17		12		12		16		11	
休養日/週		1.8		2.5		4.0		2.5		3.0		2.5		2.5		4.3		3.0		3.0		4.0		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	