

	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	月	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	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	1
2	火	合宿練習試合	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	合宿練習試合	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	3
4	木	合宿練習試合	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	休養	4
5	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	水	休養	5
6	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	公式大会	金	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	木	休養	6
7	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	合宿練習試合	金	活動日	金	活動日	7
8	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	土	活動日	8
9	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	公式大会	日	休養	9
10	水	活動日	金	公式大会	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	公式大会	月	活動日	10
11	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	活動日	火	休養	火	活動日	11
12	金	活動日	日	活動日	水	活動日	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	活動日	水	活動日	12
13	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	13
14	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	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	金	活動日	14
15	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	15
16	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	17
18	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	18
19	金	活動日	日	活動日	水	活動日	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	活動日	水	活動日	19
20	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	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	20
21	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	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	21
22	月	活動日	水	公式大会	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	公式大会	土	公式大会	22
23	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	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	公式大会	23
24	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	休養	24
25	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	公式大会	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	25
26	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	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	26
27	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	休養	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	27
28	日	合宿練習試合	火	公式大会	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	休養	金	活動日	28
29	月	合宿練習試合	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	29
30	火	休養	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	土	活動日	月	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	休養			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			月	活動日	31
活動日	17		14		20		24		12		22		20		14		23		21		18		19		
公式大会	2		11		0		0		2		2		0		4		0		0		6		2		
合宿・練習試合	6		0		0		0		7		0		0		0		0		3		0		0		
休養日	5		6		10		7		10		6		11		12		8		7		4		10		
休養日/週	1.3		1.5		2.5		1.8		2.5		1.5		2.8		3.0		2.0		1.8		1.0		2.5		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		