

	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	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 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	1
2	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	金 活動日	日 活動日	水 公式大会	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 活動日	3
4	土 休養	月 活動日	木 公式大会	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 活動日	4
5	日 活動日	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	木 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	5
6	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	木 活動日	土 休養	土 休養	6
7	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	7
8	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	月 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	8
9	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	木 活動日	土 休養	火 休養	火 活動日	9
10	金 活動日	日 活動日	木 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 活動日	木 休養	木 活動日	10
11	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	11
12	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	木 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	12
13	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	木 活動日	土 休養	土 休養	13
14	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	14
15	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 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	15
16	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 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	火 活動日	16
17	金 活動日	日 活動日	木 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	木 休養	木 活動日	17
18	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	18
19	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	木 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	19
20	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	木 活動日	土 休養	土 休養	20
21	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	21
22	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	22
23	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	木 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	23
24	金 活動日	日 活動日	木 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	25
26	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	木 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	26
27	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	木 活動日	土 休養	土 休養	27
28	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	28
29	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	火 休養	金 活動日		月 活動日	29
30	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 公式大会	木 公式大会	月 活動日	木 休養	土 休養		火 活動日	30
31		日 活動日		金 活動日	月 活動日		土 公式大会		木 休養	日 活動日		水 活動日	31
集訓日	26	24	13	27	21	25	16	17	24	23	12	26	
公式大会	0	2	4	0	0	1	5	0	0	0	0	0	
合習・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	4	5	13	4	10	4	10	13	7	8	16	5	
休養日/週	1.0	1.3	3.3	1.0	2.5	1.0	2.5	3.3	1.8	2.0	4.0	1.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	