

	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	※ 合宿練習試合	★ 休養	月 活動日	※ 活動日	土 休養	火 活動日	※ 活動日	日 活動日	火 活動日	★ 休養	月 活動日	月 活動日	1
2	※ 合宿練習試合	土 合宿練習試合	火 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	★ 活動日	月 公式大会	※ 活動日	土 休養	火 休養	火 活動日	2
3	★ 休養	日 休養	※ 活動日	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	※ 活動日	★ 休養	※ 休養	※ 休養	3
4	土 休養	月 活動日	※ 活動日	土 公式大会	火 活動日	★ 活動日	日 休養	※ 活動日	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	※ 休養	4
5	日 活動日	火 活動日	★ 活動日	日 休養	※ 活動日	土 合宿練習試合	月 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	★ 活動日	★ 休養	5
6	月 活動日	※ 活動日	土 公式大会	月 活動日	※ 活動日	日 休養	火 活動日	★ 活動日	日 休養	※ 活動日	土 活動日	土 活動日	6
7	火 活動日	※ 公式大会	日 休養	火 活動日	※ 活動日	月 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	月 活動日	※ 活動日	日 休養	日 活動日	7
8	火 休養	※ 公式大会	月 活動日	※ 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	※ 活動日	★ 休養	火 活動日	★ 活動日	月 活動日	月 活動日	8
9	※ 活動日	土 休養	火 活動日	※ 活動日	日 合宿練習試合	※ 活動日	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	火 活動日	9
10	★ 活動日	日 休養	※ 休養	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	※ 活動日	日 合宿練習試合	※ 活動日	※ 活動日	10
11	土 合宿練習試合	月 活動日	※ 活動日	土 公式大会	火 休養	★ 活動日	日 休養	※ 活動日	★ 活動日	月 合宿練習試合	※ 休養	※ 活動日	11
12	日 休養	火 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	★ 活動日	★ 活動日	12
13	月 活動日	※ 活動日	土 活動日	月 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	★ 活動日	日 休養	※ 休養	土 活動日	土 活動日	13
14	火 活動日	※ 活動日	日 公式大会	火 活動日	★ 休養	月 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	月 活動日	※ 活動日	日 休養	日 休養	14
15	※ 活動日	★ 活動日	月 活動日	※ 休養	土 休養	火 活動日	※ 活動日	日 休養	火 活動日	★ 活動日	月 活動日	月 活動日	15
16	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	16
17	※ 活動日	日 合宿練習試合	※ 休養	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	※ 活動日	日 活動日	※ 活動日	※ 活動日	17
18	土 合宿練習試合	※ 休養	※ 休養	土 公式大会	火 活動日	★ 活動日	日 休養	※ 活動日	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	※ 活動日	18
19	日 休養	火 活動日	★ 休養	日 休養	※ 活動日	土 活動日	※ 活動日	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	★ 活動日	★ 活動日	19
20	月 活動日	※ 活動日	土 休養	月 休養	※ 活動日	日 公式大会	火 活動日	★ 合宿練習試合	日 合宿練習試合	※ 活動日	土 活動日	土 活動日	20
21	火 活動日	※ 活動日	日 休養	火 活動日	★ 活動日	月 公式大会	※ 活動日	土 休養	月 休養	※ 活動日	日 休養	日 休養	21
22	※ 休養	★ 活動日	月 休養	※ 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	※ 休養	日 休養	火 休養	★ 活動日	月 活動日	月 休養	22
23	※ 活動日	土 活動日	火 休養	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	月 活動日	日 休養	※ 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	23
24	★ 活動日	日 公式大会	※ 休養	★ 活動日	月 活動日	※ 活動日	土 活動日	火 休養	※ 活動日	日 公式大会	※ 活動日	※ 活動日	24
25	土 公式大会	月 公式大会	※ 休養	土 休養	火 活動日	★ 活動日	日 活動日	※ 休養	★ 活動日	月 公式大会	※ 活動日	※ 活動日	25
26	日 公式大会	火 公式大会	★ 活動日	日 休養	※ 活動日	土 活動日	月 公式大会	※ 休養	土 活動日	火 公式大会	★ 活動日	★ 活動日	26
27	月 休養	※ 活動日	土 活動日	月 活動日	※ 活動日	日 活動日	火 活動日	★ 活動日	日 休養	※ 活動日	土 活動日	土 活動日	27
28	火 活動日	※ 公式大会	日 活動日	火 活動日	★ 活動日	月 活動日	※ 公式大会	土 活動日	月 休養	※ 公式大会	日 休養	日 休養	28
29	※ 活動日	★ 公式大会	月 活動日	※ 活動日	土 休養	火 公式大会	※ 活動日	日 活動日	火 休養	★ 活動日			29
30	※ 活動日	土 休養	火 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 公式大会	★ 活動日	月 活動日	※ 休養	土 活動日			30
31			日 休養	★ 活動日	月 休養			土 公式大会			火 活動日	火 活動日	31
習熟日	17	14	17	20	18	22	20	18	18	19	21	24	
公式大会	2	7	2	3	0	4	3	1	0	4	0	0	
合宿・練習試合	4	3	0	0	3	2	3	3	4	3	0	0	
休養日	7	7	11	8	10	2	5	8	9	5	7	7	
休養日/週	1.8	1.8	2.8	2.0	2.5	0.5	1.3	2.0	2.3	1.3	1.8	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	