

	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	※ 活動日	▲ 休養	月 活動日	※ 活動日	± 合宿練習試合	※ 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	▲ 休養	月 活動日	月 休養	1
2	※ 活動日	± 合宿練習試合	※ 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	± 休養	※ 活動日	※ 休養	2
3	▲ 活動日	▲ 合宿練習試合	※ 活動日	▲ 活動日	※ 休養	※ 活動日	± 活動日	※ 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	※ 休養	3
4	± 活動日	月 合宿練習試合	※ 活動日	± 活動日	※ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	▲ 活動日	月 休養	※ 活動日	※ 休養	4
5	日 休養	▲ 休養	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	± 活動日	月 休養	※ 活動日	± 活動日	※ 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	5
6	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	月 活動日	※ 活動日	日 休養	▲ 休養	▲ 公式大会	日 休養	※ 活動日	± 活動日	± 活動日	6
7	▲ 活動日	※ 公式大会	日 休養	※ 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	月 活動日	※ 休養	± 公式大会	月 活動日	※ 活動日	日 休養	7
8	※ 活動日	公式大会	月 活動日	※ 活動日	± 休養	▲ 活動日	※ 休養	日 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	月 活動日	月 活動日	8
9	※ 活動日	± 活動日	※ 活動日	※ 活動日	± 休養	※ 活動日	▲ 活動日	月 活動日	月 活動日	± 活動日	※ 活動日	※ 活動日	9
10	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	▲ 活動日	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	▲ 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	※ 活動日	10
11	± 活動日	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	▲ 活動日	月 休養	※ 休養	※ 活動日	11
12	日 休養	▲ 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	▲ 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	12
13	月 活動日	※ 休養	± 活動日	月 活動日	※ 休養	日 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	± 休養	± 活動日	13
14	▲ 活動日	※ 休養	日 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	月 活動日	± 活動日	± 活動日	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	※ 活動日	± 休養	▲ 活動日	※ 活動日	日 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	月 休養	月 活動日	15
16	※ 活動日	± 活動日	▲ 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	▲ 休養	▲ 活動日	16
17	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	▲ 活動日	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	▲ 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 休養	※ 活動日	17
18	± 活動日	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	▲ 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 公式大会	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	± 休養	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	19
20	月 休養	※ 活動日	± 活動日	月 休養	※ 活動日	日 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	± 公式大会	± 活動日	20
21	※ 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 活動日	▲ 活動日	月 公式大会	※ 活動日	± 活動日	月 活動日	※ 活動日	日 公式大会	日 休養	21
22	※ 活動日	▲ 活動日	月 休養	※ 活動日	± 休養	▲ 休養	※ 活動日	日 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	月 公式大会	月 休養	22
23	※ 活動日	± 活動日	▲ 活動日	※ 活動日	日 公式大会	※ 活動日	▲ 活動日	月 休養	※ 活動日	± 活動日	▲ 休養	▲ 活動日	23
24	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	▲ 活動日	月 休養	※ 活動日	± 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	※ 活動日	24
25	± 活動日	月 活動日	※ 活動日	± 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 休養	▲ 活動日	月 活動日	※ 活動日	※ 活動日	25
26	日 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	± 活動日	月 活動日	※ 休養	± 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	26
27	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	月 活動日	※ 活動日	日 休養	▲ 活動日	▲ 活動日	日 休養	※ 活動日	± 活動日	± 休養	27
28	▲ 活動日	※ 公式大会	日 活動日	▲ 活動日	▲ 活動日	月 活動日	※ 活動日	± 活動日	月 休養	※ 活動日	日 休養	日 休養	28
29	※ 合宿練習試合	▲ 公式大会	月 活動日	※ 活動日	± 休養	▲ 公式大会	※ 活動日	日 休養	▲ 休養	▲ 活動日			29
30	※ 活動日	± 公式大会	▲ 活動日	※ 活動日	日 休養	※ 公式大会	▲ 活動日	月 活動日	※ 休養	± 活動日	※ 活動日	30	
31		日 休養			月		± 活動日		※ 休養	日 休養		※ 活動日	31
総動日	24	15	23	23	16	22	23	19	22	22	16	21	
公式大会	1	5	0	0	1	3	0	2	0	0	3	0	
合宿・練習試合	1	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	4	8	7	6	11	5	8	9	9	9	9	10	
休養日/週	1.0	2.0	1.8	1.5	2.8	1.3	2.0	2.3	2.3	2.3	2.3	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	