

	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	合宿練習試合	火	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	合宿練習試合	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	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	土	公式大会	火	合宿練習試合	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	休養	4
5	日	活動日	火	合宿練習試合	金	活動日	日	公式大会	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	金	活動日	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	土	公式大会	6
7	火	休養	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	活動日	日	公式大会	7
8	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	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	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	10
11	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	休養	11
12	日	活動日	火	休養	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	公式大会	金	活動日	12
13	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	公式大会	土	活動日	13
14	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	活動日	14
15	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	活動日	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	活動日	16
17	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	休養	水	活動日	17
18	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	休養	18
19	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	19
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	合宿練習試合	21
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	合宿練習試合	22
23	木	活動日	土	合宿練習試合	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	活動日	火	活動日	火	休養	23
24	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	休養	24
25	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	26
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	27
28	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	28
29	水	公式大会	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養			月	休養	29
30	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	公式大会			金	活動日	月	休養			土	公式大会			木	休養	日	活動日			水	活動日	31
活動日	16		10		13		22		16		19		20		15		20		16		17		16		
公式大会	5		5		3		2		2		1		3		2		0		3		3		2		
合宿・練習試合	0		6		0		0		4		4		0		0		0		3		0		3		
休養日	9		10		14		7		9		6		8		13		11		9		8		10		
休養日/週	2.3		2.5		3.5		1.8		2.3		1.5		2.0		3.3		2.8		2.3		2.0		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		