

	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	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 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	1
2	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	日 活動日	2
3	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 公式大会	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	3
4	水	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	4
5	木 活動日	土 休養	火 公式大会	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	5
6	金 休養	日 休養	水 公式大会	金 公式大会	月 公式大会	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	6
7	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	7
8	日 休養	火 活動日	金 休養	日 公式大会	水 合宿練習試合	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 休養	8
9	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 合宿練習試合	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 公式大会	土 活動日	9
10	火 活動日	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 活動日	日 公式大会	日 休養	10
11	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日	11
12	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	12
13	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	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	13
14	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	14
15	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	15
16	月 活動日	水 活動日	土 活動日	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 活動日	土 活動日	16
17	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	17
18	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	18
19	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	19
20	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	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	20
21	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	21
22	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	22
23	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	23
24	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 公式大会	24
25	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 公式大会	25
26	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 公式大会	26
27	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 公式大会	27
28	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 公式大会	28
29	日 公式大会	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日		金 休養	29
30	月 休養	水 活動日	土 活動日	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 休養	30
31		木 活動日		火 活動日	金 休養		水 活動日		月 休養	木 活動日		日 休養	31
活動日	13	21	19	20	14	20	21	19	20	19	19	16	
公式大会	1	0	2	3	4	1	2	3	0	0	2	5	
合宿・練習試合	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	15	10	9	8	10	9	8	8	11	12	7	10	
休養日/週	3.8	2.5	2.3	2.0	2.5	2.3	2.0	2.0	2.8	3.0	1.8	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	