

	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 合宿練習試合	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	金 公式大会	日 活動日	1
2	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 公式大会	日 公式大会	火 活動日	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	土 公式大会	日 活動日	2
3	火 活動日	木 公式大会	日 公式大会	火 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	3
4	水 活動日	金 合宿練習試合	月 休養	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	4
5	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	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	5
6	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	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 公式大会	水 活動日	水 活動日	6
7	土 公式大会	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	7
8	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 合宿練習試合	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	8
9	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 合宿練習試合	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	土 公式大会	9
10	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 合宿練習試合	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 公式大会	10
11	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	11
12	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	12
13	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	水 活動日	13
14	土 公式大会	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養	14
15	日 公式大会	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	金 活動日	15
16	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 公式大会	土 活動日	16
17	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 合宿練習試合	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 公式大会	日 活動日	17
18	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 公式大会	月 休養	18
19	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 公式大会	火 活動日	19
20	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 公式大会	水 活動日	20
21	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 活動日	火 合宿練習試合	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養	21
22	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	22
23	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	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 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 公式大会	日 活動日	24
25	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	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 活動日	月 活動日	水 合宿練習試合	土 活動日	火 活動日	火 活動日	26
27	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 合宿練習試合	日 公式大会	水 活動日	水 合宿練習試合	27
28	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	木 合宿練習試合	28
29	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日		金 合宿練習試合	29
30	月 休養	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 合宿練習試合	水 活動日		土 合宿練習試合	30
31		木 公式大会		火 活動日	金 休養		水 活動日		月 休養	木 活動日		日 合宿練習試合	31
活動日	18	21	18	22	7	21	25	22	17	20	16	17	
公式大会	6	2	7	3	6	6	3	3	3	4	8	2	
合宿・練習試合	1	3	0	0	10	0	0	0	5	0	0	5	
休養日	5	5	5	6	8	3	3	5	6	7	4	7	
休養日/週	1.3	1.3	1.3	1.5	2.0	0.8	0.8	1.3	1.5	1.8	1.0	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	