

	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 活動日	火 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日
2	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 休養	水 休養	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
3	火 活動日	木 合宿練習試合	土 休養	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
4	水 活動日	金 合宿練習試合	月 活動日	火 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
5	木 休養	土 合宿練習試合	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日
6	金 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
7	土 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日
8	日 活動日	火 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日
9	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
10	火 活動日	木 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
11	水 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
12	木 活動日	土 合宿練習試合	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日
13	金 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 公式大会	日 公式大会	月 活動日	火 公式大会	水 活動日
14	土 公式大会	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 公式大会	月 公式大会	火 活動日	水 活動日	木 活動日
15	日 公式大会	火 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日
16	月 休養	水 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
17	火 活動日	木 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
18	水 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
19	木 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日
20	金 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 公式大会	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
21	土 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 公式大会	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日
22	日 休養	火 休養	水 休養	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日
23	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
24	火 休養	木 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
25	水 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
26	木 活動日	土 公式大会	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日
27	金 活動日	日 公式大会	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
28	土 公式大会	月 公式大会	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日
29	日 公式大会	火 公式大会	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日
30	月 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日
31		木 活動日		火 活動日	金 活動日		水 活動日		日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日
活動日	21	16	17	22	22	21	20	14	18	17	13	20
公式大会	4	4	0	0	0	0	4	2	0	4	0	3
合宿・練習試合	0	4	0	0	0	0	0	0	5	2	0	0
休養日	5	7	13	9	9	9	7	13	8	8	15	8
休養日/週	1.3	1.8	3.3	2.3	2.3	2.3	1.8	3.3	2.0	2.0	3.8	2.0
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

