

	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 公式大会	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	1
2	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	2
3	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	3
4	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	4
5	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 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	5
6	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	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	6
7	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	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 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	8
9	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	9
10	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	10
11	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 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	11
12	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	12
13	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 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	13
14	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	14
15	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	15
16	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	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 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	17
18	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	18
19	木 活動日	土 活動日	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 休養	火 活動日	火 活動日	19
20	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	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 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	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 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	22
23	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	23
24	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	24
25	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	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 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 休養	火 活動日	火 活動日	26
27	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	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	27
28	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	28
29	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	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	29
30	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	30
31		木 公式大会		火 活動日	金 活動日		水 活動日		月 休養	木 活動日		日 休養	31
活動日	16	19	12	21	19	21	21	18	11	10	11	15	
公式大会	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	14	10	17	10	11	9	10	12	20	21	17	16	
休養日/週	3.5	2.5	4.3	2.5	2.8	2.3	2.5	3.0	5.0	5.3	4.3	4.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	