

	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 休養	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	1
2	月 合宿練習試合	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	日 活動日	2
3	火 合宿練習試合	木 合宿練習試合	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 活動日	3
4	水 休養	金 合宿練習試合	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 合宿練習試合	月 休養	月 休養	4
5	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	水 休養	土 合宿練習試合	火 休養	火 活動日	5
6	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 休養	日 合宿練習試合	水 休養	水 活動日	6
7	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	日 公式大会	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	7
8	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 合宿練習試合	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	金 休養	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 休養	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 活動日	9
10	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	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 活動日	10
11	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	11
12	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	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 休養	木 活動日	日 公式大会	水 休養	水 活動日	13
14	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 休養	木 活動日	14
15	日 公式大会	火 休養	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 公式大会	金 休養	金 活動日	15
16	月 活動日	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 休養	土 活動日	16
17	火 公式大会	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 公式大会	日 休養	日 活動日	17
18	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 休養	月 休養	18
19	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 休養	火 活動日	19
20	金 休養	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 休養	木 公式大会	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	20
21	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	21
22	日 公式大会	火 公式大会	金 活動日	日 活動日	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	金 活動日	22
23	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 合宿練習試合	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 休養	土 活動日	23
24	火 休養	木 公式大会	日 公式大会	火 合宿練習試合	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	日 休養	日 活動日	24
25	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 合宿練習試合	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 合宿練習試合	金 活動日	月 休養	月 休養	25
26	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	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 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 合宿練習試合	日 休養	水 活動日	水 活動日	27
28	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	木 休養	28
29	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日		金 活動日	29
30	月 合宿練習試合	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日		土 活動日	30
31		木 活動日		火 活動日	金 活動日		水 活動日		月 休養	木 活動日		日 活動日	31
活動日	11	12	21	19	18	19	19	14	12	14	6	26	
公式大会	5	6	1	3	0	5	2	6	1	6	0	0	
合宿・練習試合	6	3	0	3	3	0	0	0	6	3	0	0	
休養日	8	10	8	6	10	6	10	10	12	8	22	5	
休養日/週	2.0	2.5	2.0	1.5	2.5	1.5	2.5	2.5	3.0	2.0	5.5	1.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	