

	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 休養	金 公式大会	日 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 活動日	日 活動日	1
2	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 活動日	2
3	火 活動日	木 合宿練習試合	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	3
4	水 活動日	金 合宿練習試合	月 活動日	水 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	4
5	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	火 休養	5
6	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 公式大会	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 休養	6
7	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	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 休養	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 活動日	8
9	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 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	9
10	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	日 休養	10
11	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	11
12	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	12
13	金 活動日	日 休養	水 休養	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 休養	水 活動日	水 休養	13
14	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	14
15	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 休養	金 活動日	15
16	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日	16
17	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	17
18	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	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 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 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	19
20	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	20
21	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	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	21
22	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	22
23	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 休養	日 休養	水 休養	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 活動日	水 休養	土 休養	月 公式大会	木 活動日	日 休養	日 休養	24
25	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 休養	月 活動日	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 休養	水 公式大会	土 活動日	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 活動日	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 休養	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 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	28
29	日 公式大会	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日		金 活動日	29
30	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養		土 活動日	30
31		木 公式大会		火 活動日	金 休養		水 休養		月 休養	木 活動日		日 休養	31
活動日	21	17	20	20	17	20	20	10	17	20	13	21	
公式大会	2	4	1	3	5	1	2	5	4	0	1	0	
合宿・練習試合	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	7	8	9	8	9	9	9	15	10	11	14	10	
休養日/週	1.8	2.0	2.3	2.0	2.3	2.3	2.3	3.8	2.5	2.8	3.5	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	