

	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 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	1
2	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	2
3	火 活動日	木 合宿練習試合	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	日 活動日	3
4	水 活動日	金 合宿練習試合	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日	4
5	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	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 休養	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 休養	6
7	土 合宿練習試合	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 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養	7
8	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	日 活動日	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	8
9	月 休養	水 活動日	土 活動日	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 活動日	土 合宿練習試合	9
10	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 合宿練習試合	10
11	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 休養	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 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 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 休養	13
14	土 合宿練習試合	月 休養	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 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	14
15	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 活動日	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 休養	水 休養	土 活動日	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 休養	土 合宿練習試合	16
17	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 休養	日 合宿練習試合	17
18	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	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	18
19	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 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	19
20	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 休養	20
21	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	21
22	日 公式大会	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	金 休養	金 活動日	22
23	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	土 休養	土 合宿練習試合	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 合宿練習試合	24
25	水 休養	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 休養	金 活動日	月 休養	月 休養	25
26	木 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	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	26
27	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 休養	27
28	土 合宿練習試合	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日	28
29	日 合宿練習試合	火 公式大会	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日		金 活動日	29
30	月 合宿練習試合	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日		土 合宿練習試合	30
31		木 休養		火 活動日	金 活動日		水 休養		月 休養	木 活動日		日 合宿練習試合	31
活動日	12	13	18	23	20	22	21	18	18	21	15	15	
公式大会	2	3	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	8	7	0	0	0	0	0	0	2	0	0	8	
休養日	8	8	12	8	9	8	8	12	11	10	13	8	
休養日/週	2.0	2.0	3.0	2.0	2.3	2.0	2.0	3.0	2.8	2.5	3.3	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	