

	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	火	活動日	金	活動日	日	休養	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	金	活動日	1	
2	月	水	休養	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	土	活動日	2	
3	火	木	活動日	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	休養	日	休養	日	休養	3	
4	水	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	4	
5	木	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	休養	5	
6	金	日	休養	水	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	6	
7	土	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	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	休養	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	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	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	9
10	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	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	10
11	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	11
12	木	活動日	土	休養	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	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	活動日	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	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	14
15	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	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	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	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	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	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	活動日	18
19	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	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	活動日	月	活動日	木	休養	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	休養	火	活動日	金	休養	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	休養	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	合宿練習試合	木	活動日	日	休養	日	休養	24
25	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	休養	火	合宿練習試合	金	活動日	月	休養	月	活動日	25
26	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	27
28	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	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	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日			金	活動日	29
30	月	休養	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	休養			土	活動日	30
31		木	活動日		火	活動日	金	活動日		水	休養		月	休養	木	活動日							日	休養	31
活動日	15	16	15	22	15	20	15	15	16	20	13	21													
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
合宿・練習試合	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0													
休養日	8	15	15	9	13	10	16	15	12	11	15	10													
休養日/週	2.0	3.8	3.8	2.3	3.3	2.5	4.0	3.8	3.0	2.8	3.8	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													