

	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	月 合宿	水 休養	土 公式大会	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	月 練習試合	日 休養	1
2	火 合宿	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 休養	日 休養	月 活動日	2	
3	水 合宿	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	3	
4	木 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 公式大会	水 活動日	土 練習試合	火 活動日	水 休養	4	
5	金 休養	日 練習試合	水 活動日	金 活動日	月 合宿	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 練習試合	水 休養	木 休養	5	
6	土 練習試合	月 公式大会	木 活動日	土 練習試合	火 合宿	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	6	
7	日 公式大会	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 合宿	土 練習試合	月 休養	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	金 活動日	土 練習試合	7	
8	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 練習試合	日 練習試合	8	
9	火 休養	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 練習試合	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	9	
10	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 休養	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 休養	10	
11	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 練習試合	火 練習試合	水 活動日	11	
12	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 活動日	木 活動日	日 練習試合	水 休養	木 活動日	12	
13	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 練習試合	木 休養	金 活動日	13	
14	日 休養	火 休養	金 活動日	日 練習試合	水 休養	土 練習試合	月 公式大会	木 活動日	土 練習試合	火 休養	金 休養	土 練習試合	14	
15	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 練習試合	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	15	
16	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 練習試合	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	16	
17	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	17	
18	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 練習試合	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	水 休養	18	
19	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 公式大会	土 練習試合	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 休養	木 活動日	19	
20	土 練習試合	月 公式大会	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 公式大会	木 休養	金 練習試合	20	
21	日 公式大会	火 公式大会	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 練習試合	火 公式大会	金 活動日	土 練習試合	21	
22	月 休養	水 活動日	土 休養	月 練習試合	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 練習試合	日 休養	22	
23	火 休養	木 公式大会	日 休養	火 練習試合	金 活動日	月 練習試合	水 休養	土 公式大会	月 練習試合	木 公式大会	日 練習試合	月 活動日	23	
24	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 練習試合	土 練習試合	火 休養	木 活動日	日 休養	火 練習試合	金 公式大会	月 休養	火 活動日	24	
25	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 練習試合	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 練習試合	土 公式大会	火 活動日	水 活動日	25	
26	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 公式大会	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 練習試合	日 休養	水 活動日	木 休養	26	
27	土 練習試合	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 合宿	月 活動日	木 活動日	金 練習試合	27	
28	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 練習試合	月 公式大会	木 休養	土 合宿	火 活動日	金 活動日	土 練習試合	28	
29	月 休養	水 活動日	土 練習試合	月 休養	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 合宿	水 休養	土 練習試合	日 練習試合	29	
30	火 練習試合	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 練習試合	月 休養	木 活動日		月 休養	30	
31		金 活動日		水 活動日	土 公式大会		木 公式大会		火 休養	金 活動日		火 活動日	31	
活動日	11	15	11	14	14	15	19	14	13	13	10	13		
公式大会	3	9	2	5	1	2	5	3	0	6	0	0		
合宿	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0		
練習試合	5	1	4	6	5	5	1	5	7	5	6	8		
休養日	8	6	13	6	8	8	6	8	8	7	13	10		
休養日/週	2.0	1.5	3.3	1.5	2.0	2.0	1.5	2.0	2.0	1.8	3.3	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		