

	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 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	1
2	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 公式大会	月 休養	2
3	水 活動日	金 合宿	月 公式大会	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 休養	火 活動日	3
4	木 活動日	土 合宿	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	4
5	金 活動日	日 合宿	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	5
6	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	6
7	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	7
8	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 合宿	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	8
9	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 合宿	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	月 休養	9
10	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 合宿	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	10
11	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 合宿	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 練習試合	火 活動日	水 活動日	11
12	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 活動日	水 活動日	木 活動日	12
13	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	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	13
14	日 活動日	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	土 活動日	14
15	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	15
16	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 活動日	月 休養	16
17	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 活動日	火 活動日	金 公式大会	月 休養	火 活動日	17
18	木 活動日	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 公式大会	土 休養	火 活動日	水 活動日	18
19	金 活動日	日 練習試合	水 活動日	金 公式大会	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 公式大会	日 活動日	水 活動日	木 活動日	19
20	土 公式大会	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 公式大会	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 活動日	20
21	日 公式大会	火 活動日	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 公式大会	金 公式大会	土 合宿	21
22	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 公式大会	木 休養	日 合宿	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 公式大会	日 合宿	22
23	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 休養	金 活動日	月 合宿	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 公式大会	月 休養	23
24	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	24
25	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 公式大会	水 活動日	25
26	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 公式大会	水 公式大会	木 活動日	26
27	土 活動日	月 休養	木 休養	土 合宿	火 公式大会	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 公式大会	月 活動日	木 休養	金 活動日	27
28	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 合宿	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 休養	土 練習試合	28
29	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 合宿	木 活動日	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 活動日	水 公式大会	土 休養	日 練習試合	29
30	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 公式大会	木 活動日		月 休養	30
31		金 公式大会		水 休養	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		火 休養	31
活動日	21	16	16	17	14	21	19	14	20	19	14	21	
公式大会	2	3	5	4	3	0	2	2	5	4	6	0	
合宿	0	3	0	3	4	2	0	0	0	0	0	2	
練習試合	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	
休養日	7	8	9	7	10	7	10	14	6	7	9	6	
休養日/週	1.8	2.0	2.3	1.8	2.5	1.8	2.5	3.5	1.5	1.8	2.3	1.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	