

	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 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	1
2	火 休養	木 活動日	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 休養	日 公式大会	日 活動日	2
3	水 活動日	金 練習試合	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 休養	月 休養	月 活動日	3
4	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 休養	4
5	金 練習試合	日 活動日	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 活動日	水 活動日	水 休養	5
6	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 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 休養	6
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	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	7
8	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	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 公式大会	8
9	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 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 公式大会	9
10	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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 活動日	10
11	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 活動日	火 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 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	12
13	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	13
14	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 練習試合	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	14
15	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 練習試合	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 公式大会	土 活動日	15
16	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	16
17	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	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	17
18	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 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	18
19	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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	19
20	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 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 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	21
22	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	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	土 活動日	22
23	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	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	23
24	水 休養	金 活動日	月 公式大会	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 活動日	24
25	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 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 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 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 休養	26
27	土 活動日	月 活動日	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 活動日	木 休養	木 活動日	27
28	日 活動日	火 活動日	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 活動日	金 活動日	28
29	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	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	土 活動日	29
30	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 活動日	30
31		金 公式大会		水 休養	土 活動日		木 公式大会		火 休養	金 活動日		月 活動日	31
活動日	21	23	19	20	23	25	25	15	25	23	16	23	
公式大会	4	3	5	2	0	0	2	2	0	0	3	2	
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
練習試合	1	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	4	4	6	6	8	5	4	13	6	8	9	6	
休養日/週	1.0	1.0	1.5	1.5	2.0	1.3	1.0	3.3	1.5	2.0	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	