

	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 活動日	木 公式大会	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	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 休養	土 公式大会	月 休養	木 休養	日 活動日	日 活動日	2
3	水 活動日	金 合宿	月 活動日	水 休養	土 合宿	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	月 休養	3
4	木 活動日	土 合宿	火 活動日	木 活動日	日 合宿	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	水 活動日	土 合宿	火 活動日	火 活動日	4
5	金 活動日	日 合宿	水 休養	金 活動日	月 合宿	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 合宿	水 活動日	水 休養	5
6	土 練習試合	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 合宿	木 活動日	木 活動日	6
7	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 公式大会	金 活動日	7
8	月 活動日	水 活動日	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 公式大会	土 活動日	8
9	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 公式大会	日 活動日	9
10	水 活動日	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 活動日	火 活動日	金 活動日	月 公式大会	月 活動日	10
11	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	11
12	金 休養	日 練習試合	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 活動日	水 活動日	水 休養	12
13	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	13
14	日 活動日	火 休養	金 公式大会	日 活動日	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	14
15	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 休養	土 活動日	15
16	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 休養	日 活動日	16
17	水 活動日	金 活動日	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 活動日	月 休養	月 活動日	17
18	木 活動日	土 活動日	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 活動日	火 休養	火 活動日	18
19	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 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 休養	19
20	土 活動日	月 活動日	木 休養	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 休養	木 活動日	20
21	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 練習試合	水 活動日	土 練習試合	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 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 練習試合	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 公式大会	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 練習試合	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 公式大会	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	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 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	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 休養	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	水 休養	水 活動日	26
27	土 合宿	月 活動日	木 休養	土 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 練習試合	水 休養	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	木 合宿	27
28	日 合宿	火 公式大会	金 活動日	日 練習試合	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	金 合宿	28
29	月 合宿	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 休養	水 休養	土 活動日	土 合宿	29
30	火 休養	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 合宿	30
31		金 活動日		水 公式大会	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 活動日	31
活動日	18	17	15	24	20	23	24	18	22	22	17	23	
公式大会	2	3	4	1	1	0	0	5	3	0	4	0	
合宿	3	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	4	
練習試合	2	2	0	4	0	3	2	0	0	0	0	0	
休養日	5	6	11	2	7	4	5	7	6	6	9	4	
休養日/週	1.3	1.5	2.8	0.5	1.8	1.0	1.3	1.8	1.5	1.5	2.3	1.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	