

	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 公式大会	月 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	日 活動日	1
2	火 活動日	木 活動日	日 休養	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	日 活動日	2
3	水 活動日	金 練習試合	月 活動日	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 活動日	月 活動日	3
4	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 練習試合	火 休養	火 活動日	4
5	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	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 活動日	金 活動日	月 練習試合	木 活動日	木 休養	6
7	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	金 活動日	7
8	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	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 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 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 活動日	9
10	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 活動日	月 活動日	月 活動日	10
11	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	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	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 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 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 活動日	木 休養	木 活動日	13
14	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 活動日	14
15	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 活動日	15
16	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	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 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	17
18	木 活動日	土 公式大会	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 練習試合	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 活動日	19
20	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 休養	木 休養	木 活動日	20
21	日 公式大会	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 休養	金 活動日	21
22	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	土 活動日	22
23	火 活動日	木 活動日	日 休養	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	日 活動日	23
24	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	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 活動日	月 活動日	水 練習試合	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 活動日	火 活動日	木 練習試合	日 活動日	水 活動日	水 活動日	26
27	土 練習試合	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 練習試合	月 休養	木 活動日	木 活動日	27
28	日 公式大会	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 活動日	金 活動日	金 活動日	28
29	月 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土	土 活動日	29
30	火 休養	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	30
31		金 公式大会		水 活動日	土 活動日		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 休養	31
活動日	21	22	16	27	22	25	26	18	19	22	14	26	
公式大会	3	2	1	0	0	0	1	1	2	0	1	0	
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
練習試合	1	3	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	
休養日	5	4	13	4	9	5	4	11	7	6	13	5	
休養日/週	1.3	1.0	3.3	1.0	2.3	1.3	1.0	2.8	1.8	1.5	3.3	1.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	