

	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 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 活動日	1
2	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 休養	2
3	水 活動日	金 合宿	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 活動日	月 活動日	3
4	木 活動日	土 合宿	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 合宿	火 活動日	火 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 活動日	火 活動日	木 活動日	日 合宿	水 活動日	水 休養	5
6	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	6
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	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 休養	金 活動日	7
8	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	8
9	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 活動日	木 活動日	日 活動日	日 休養	9
10	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	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 公式大会	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 公式大会	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	12
13	土 活動日	月 活動日	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 休養	木 活動日	13
14	日 休養	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 休養	金 活動日	14
15	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	15
16	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	16
17	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	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 休養	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 休養	火 活動日	18
19	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 合宿	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 公式大会	19
20	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 合宿	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 公式大会	20
21	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 合宿	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 休養	21
22	月 休養	水 活動日	土 休養	月 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 休養	22
23	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	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	日 休養	23
24	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 公式大会	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 合宿	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 合宿	土 公式大会	火 活動日	火 活動日	25
26	金 活動日	日 休養	水 休養	金 合宿	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 合宿	日 公式大会	水 活動日	水 活動日	26
27	土 合宿	月 活動日	木 休養	土 合宿	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 合宿	月 休養	木 活動日	木 活動日	27
28	日 合宿	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 合宿	火 休養	金 活動日	金 活動日	28
29	月 合宿	水 公式大会	土 活動日	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	土 活動日	29
30	火 休養	木 公式大会	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 休養	30
31		金 休養		水 活動日	土 活動日		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 活動日	31
活動日	23	20	14	21	17	25	24	23	20	21	18	21	
公式大会	0	2	3	3	3	0	2	2	0	2	0	2	
合宿	3	3	0	3	3	0	0	0	4	2	0	0	
練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	4	6	13	4	8	5	5	5	7	6	10	8	
休養日/週	1.0	1.5	3.3	1.0	2.0	1.3	1.3	1.3	1.8	1.5	2.5	2.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	