

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