

	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	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	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	2											
3	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	3											
4	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	4											
5	金	休養	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	公式大会	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	公式大会	木	公式大会	木	活動日	6											
7	日	活動日	火	休養	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	休養	金	公式大会	金	活動日	7											
8	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	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	休養	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	9											
10	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	10											
11	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	11											
12	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	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	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	休養	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	活動日	金	休養	金	活動日	14											
15	月	活動日	水	休養	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	休養	土	休養	土	活動日	15											
16	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	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	休養	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	休養	木	活動日	日	活動日	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	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	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	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	活動日	水	休養	土	活動日	月	公式大会	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	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	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	公式大会	日	休養	火	休養	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	公式大会	金	公式大会	月	休養	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	公式大会	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	活動日	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	休養	日	休養	水	休養	金	休養	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	休養	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	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	27											
28	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	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	28											
29	月	活動日	水	休養	土	活動日	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			土	休養	29										
30	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	休養	木	活動日				日	休養	30										
31			金	活動日			水	休養	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日				月	活動日	31										
屠戮日	22			15			18			21			19			24			21			17			23			22			12			25		
公式大会	3			4			0			0			4			0			4			1			0			3			3			0		
合宿	0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0		
練習試合	0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0		
休養日	5			12			12			10			8			6			6			12			8			6			13			6		
休養日/週	1.3			3.0			3.0			2.5			2.0			1.5			1.5			3.0			2.0			1.5			3.3			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		