

	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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 休養	月 公式大会	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養	1
2	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 休養	火 公式大会	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	2
3	土 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	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	3
4	日 休養	火 合宿練習試合	金 活動日	日 活動日	水 合宿練習試合	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 活動日	水 合宿練習試合	土 公式大会	月 休養	木 合宿練習試合	日 活動日	火 休養	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 合宿練習試合	土 活動日	5
6	火 活動日	木 公式大会	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 休養	日 活動日	6
7	水 休養	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 休養	7
8	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	火 休養	8
9	金 活動日	日 休養	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 休養	水 活動日	水 休養	9
10	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	10
11	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 合宿練習試合	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	金 活動日	11
12	月 休養	水 休養	土 合宿練習試合	月 休養	木 合宿練習試合	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 休養	土 合宿練習試合	12
13	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	日 休養	日 合宿練習試合	13
14	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 休養	金 活動日	月 休養	月 休養	14
15	木 活動日	土 合宿練習試合	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 休養	火 活動日	15
16	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 公式大会	水 休養	水 活動日	16
17	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 休養	木 活動日	17
18	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	金 活動日	金 活動日	18
19	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 休養	日 合宿練習試合	水 休養	土 活動日	土 合宿練習試合	19
20	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 活動日	土 活動日	月 休養	木 公式大会	日 合宿練習試合	日 休養	20
21	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 公式大会	月 休養	月 活動日	21
22	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 公式大会	火 活動日	火 活動日	22
23	金 休養	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	23
24	土 活動日	月 公式大会	木 休養	土 公式大会	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	24
25	日 活動日	火 公式大会	金 休養	日 公式大会	水 休養	土 合宿練習試合	月 休養	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	金 活動日	25
26	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	土 活動日	土 合宿練習試合	26
27	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	日 合宿練習試合	27
28	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 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	28
29	木 合宿練習試合	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日		火 休養	29
30	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 合宿練習試合		水 活動日	30
31		月 休養		土 休養	火 活動日		日 公式大会		金 休養	月 休養		木 活動日	31
期日	18	9	15	17	10	19	15	10	15	15	14	18	
公式大会	0	8	2	2	0	0	1	5	0	6	0	0	
合宿・練習試合	3	4	2	4	10	3	3	2	5	2	3	5	
休養日	9	10	11	8	11	8	12	13	11	8	11	8	
休養日/週	2.3	2.5	2.8	2.0	2.8	2.0	3.0	3.3	2.8	2.0	2.8	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	