

	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	公式大会	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	1
2	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	2
3	土	公式大会	月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	火	休養	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	3
4	日	公式大会	火	合宿練習試合	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	4
5	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	日	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	土	休養	5
6	火	休養	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	6
7	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	7
8	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	8
9	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	9
10	土	公式大会	月	休養	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	10
11	日	公式大会	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	休養	火	休養	金	休養	金	休養	11
12	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	12
13	火	休養	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	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	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	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	14
15	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	休養	火	休養	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	公式大会	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	休養	水	活動日	16
17	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	活動日	17
18	日	休養	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	18
19	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	土	休養	19
20	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	20
21	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	21
22	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	22
23	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	活動日	水	活動日	23
24	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	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	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	金	活動日	25
26	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	26
27	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	日	活動日	27
28	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	28
29	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日			火	休養	29
30	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日			水	活動日	30
31			月	公式大会			土	活動日	火	活動日			日	休養			金	休養	月	活動日			木	活動日	31
増設日		19		13		10		22		17		21		15		15		18		18		15		22	
公式大会		4		5		1		0		0		0		4		0		0		4		0		0	
合宿・練習試合		0		3		1		2		5		3		0		3		2		1		1		1	
休養日		7		10		18		7		9		6		12		12		11		8		12		8	
休養日/週		1.8		2.5		4.5		1.8		2.3		1.5		3.0		3.0		2.8		2.0		3.0		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	