

	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 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日
2	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養
3	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養
4	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	金 休養
5	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
6	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
7	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	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
8	木 休養	土 休養	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 休養	火 休養	火 休養
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 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
10	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養
11	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	金 活動日
12	月 活動日	水 休養	土 休養	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 休養
13	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
14	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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
15	木 活動日	土 休養	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 休養	火 休養	火 活動日
16	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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
17	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日
18	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日
19	月 活動日	水 活動日	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 活動日	土 休養	土 休養
20	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
21	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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 活動日
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 休養	火 活動日	火 活動日
23	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日
24	土 休養	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
25	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日
26	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養
27	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
28	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 活動日
29	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養		火 活動日
30	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養		水 活動日
31		月 活動日		土 休養	火 活動日		日 休養		金 休養	月 活動日		木 活動日
活動日	20	16	16	22	17	23	14	16	19	17	12	16
公式大会	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
休養日	10	15	14	9	14	7	16	14	12	14	16	15
休養日/週	2.5	3.8	3.5	2.3	3.5	1.8	4.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月