

	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	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	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	休養	月	休養	4
5	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	火	休養	5
6	木	活動日	土	合宿練習試合	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	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	6
7	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	合宿練習試合	水	休養	木	活動日	7
8	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	日	休養	10
11	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	火	休養	12
13	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	木	活動日	13
14	金	休養	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	木	活動日	14
15	土	公式大会	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	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	16
17	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	17
18	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	19
20	木	活動日	土	合宿練習試合	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	公式大会	火	休養	木	活動日	20
21	金	活動日	日	活動日	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	公式大会	水	活動日	木	活動日	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	22
23	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	23
24	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	休養	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	活動日	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	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	火	休養	26
27	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	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	27
28	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	合宿練習試合	水	休養	木	活動日	28
29	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養			土		30
31			水			月	休養	木	休養			火	休養			日	休養	水	活動日			日			31
活動日		16		14		14		21		16		16		19		17		21		14		13		20	
公式大会		3		9		0		0		3		0		2		0		0		4		0		0	
合宿・練習試合		2		2		1		1		0		0		0		0		0		4		1		0	
休養日		9		5		15		9		12		14		10		13		10		9		15		9	121
休養日/週		2.3		1.3		3.8		2.3		3.0		3.5		2.5		3.3		2.5		2.3		3.8		2.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	