

	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	休養	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	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	活動日	3
4	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	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	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	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	水	休養	6
7	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	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	木	活動日	7
8	土	活動日	月	活動日	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	金	活動日	8
9	日	休養	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	休養	土	活動日	9
10	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	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	休養	日	活動日	10
11	火	休養	木	公式大会	日	公式大会	火	休養	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	休養	月	休養	11
12	水	活動日	金	公式大会	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	休養	火	活動日	12
13	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	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	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	活動日	14
15	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	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	公式大会	火	活動日	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	活動日	土	活動日	16
17	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	活動日	17
18	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	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	活動日	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	19
20	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	水	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	公式大会	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	活動日	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	金	活動日	22
23	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	23
24	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	公式大会	日	活動日	24
25	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	公式大会	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	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	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	休養	水	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	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	28
29	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	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	休養	火	休養			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養			火	休養			日	休養	水	活動日			日	活動日	31
活動日		20		18		14		20		19		19		20		18		24		19		13		25	
公式大会		2		5		2		0		0		0		0		3		0		3		2		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		8		8		14		11		12		11		11		9		7		9		14		6	120
休養日/週		2.0		2.0		3.5		2.8		3.0		2.8		2.8		2.3		1.8		2.3		3.5		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	