

	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 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	1
2	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	土 休養	2
3	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	3
4	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	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 休養	金 休養	月 活動日	火 休養	5
6	木 休養	土 休養	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 休養	火 活動日	水 休養	6
7	金 休養	日 休養	水 活動日	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	木 休養	7
8	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 休養	8
9	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 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	土 休養	9
10	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 活動日	日 休養	水 活動日	土 公式大会	日 休養	10
11	火 休養	木 休養	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 休養	日 公式大会	月 休養	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	12
13	木 休養	土 休養	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 休養	火 休養	水 活動日	13
14	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 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	14
15	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	土 休養	16
17	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	19
20	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	21
22	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	22
23	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 公式大会	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	土 休養	23
24	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	日 休養	24
25	火 休養	木 休養	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 休養	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	26
27	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	27
28	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	木 休養	28
29	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	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 休養	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	土 休養	30
31		水 活動日		月 公式大会	木 休養		火 休養		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	9	12	12	12	9	17	13	8	12	10	11	9	
公式大会	0	0	0	2	3	0	1	0	0	0	2	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	21	19	18	17	19	13	17	22	19	21	16	22	224
休養日/週	5.3	4.8	4.5	4.3	4.8	3.3	4.3	5.5	4.8	5.3	4.0	5.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	