

	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 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	1
2	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 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 活動日	3
4	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	5
6	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	6
7	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 公式大会	木 休養	日 休養	水 休養	木 活動日	7
8	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	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	金 活動日	8
9	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	9
10	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 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	日 活動日	10
11	火 活動日	木 休養	日 休養	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 休養	日 休養	月 活動日	11
12	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 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	12
13	木 活動日	土 活動日	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 活動日	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 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	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	金 活動日	15
16	日 休養	火 活動日	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 活動日	金 休養	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 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	17
18	火 活動日	木 休養	日 休養	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 休養	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	20
21	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 公式大会	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 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 公式大会	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 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	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 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 公式大会	日 休養	24
25	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 休養	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 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 公式大会	火 活動日	26
27	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 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 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	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 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 活動日	29
30	日 休養	火 公式大会	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 休養		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	20	19	15	26	21	18	19	15	20	20	10	26	
公式大会	0	5	0	0	3	0	0	2	0	0	3	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	10	7	15	5	7	12	12	13	11	11	16	5	124
休養日/週	2.5	1.8	3.8	1.3	1.8	3.0	3.0	3.3	2.8	2.8	4.0	1.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	