

	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	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1
2	火	活動日	木	活動日	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	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	3
4	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	4
5	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	5
6	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	木	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	7
8	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	活動日	土	休養	土	休養	8
9	火	活動日	木	活動日	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	9
10	水	休養	金	公式大会	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	月	休養	10
11	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	11
12	金	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	12
13	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	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	木	活動日	13
14	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	15
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	水	休養	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	17
18	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	18
19	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	19
20	土	活動日	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	20
21	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	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	21
22	月	活動日	水	休養	土	休養	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	土	休養	22
23	火	活動日	木	活動日	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	23
24	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	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	月	活動日	24
25	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	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	25
26	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	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	26
27	土	活動日	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	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	27
28	日	休養	火	活動日	金	活動日	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	28
29	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	活動日			土	休養	29
30	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	公式大会			水	休養	土	公式大会			木	活動日	日		火	休養	金	活動日			月	休養	31
活動日	22	20	15	21	17	21	15	13	17	20	12	13													
公式大会	0	4	0	3	1	0	0	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	8	7	15	7	13	9	16	17	14	11	16	18	151												
休養日/週	2.0	1.8	3.8	1.8	3.3	2.3	4.0	4.3	3.5	2.8	4.0	4.5													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													