

	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	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	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	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	活動日	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	休養	月	活動日	月	活動日	3
4	木	休養	土	公式大会	火	活動日	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	火	活動日	4
5	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	水	活動日	5
6	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	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	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	金	活動日	7
8	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	8
9	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	日	休養	9
10	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	月	活動日	10
11	木	休養	土	活動日	火	活動日	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	火	活動日	11
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	12
13	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	休養	13
14	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	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	金	活動日	14
15	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	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	活動日	15
16	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	16
17	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	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	17
18	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	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	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	21
22	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	活動日	土	活動日	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	23
24	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	24
25	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	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	火	活動日	25
26	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	休養	水	活動日	水	活動日	26
27	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	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	27
28	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	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	休養	土	活動日	月	活動日	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	29
30	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養			日	休養	30
31			金	休養			水	活動日	土	活動日			木	休養	日		火	休養	金	活動日			月	活動日	31
活動日	20		14		13		22		16		11		22		15		19		18		14		22		
公式大会	2		7		0		1		0		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		10		17		8		15		19		9		15		12		13		14		9		149
休養日/週	2.0		2.5		4.3		2.0		3.8		4.8		2.3		3.8		3.0		3.3		3.5		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		