

	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	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	土		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	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日		2
3	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月		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	休養	土	活動日	火	活動日	火		4
5	金	休養	日	休養	水	休養	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	活動日	水		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	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木		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	公式大会	土	活動日	火	休養	金	活動日	金		7
8	月	活動日	水	公式大会	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	休養	土	活動日	8
9	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	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	休養	9
10	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	活動日	月	活動日	月	活動日	10
11	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	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	11
12	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	12
13	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	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	休養	土	活動日	土	公式大会	15
16	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	活動日	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	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	17
18	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	活動日	水	休養	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	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	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	活動日	土	公式大会	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	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	公式大会	土	活動日	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	公式大会	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	休養	23
24	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	活動日	24
25	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	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	25
26	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	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	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	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	27
28	日	休養	火	公式大会	金	休養	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	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養			土	活動日	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	休養	土	休養	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	活動日			水	休養	土	活動日			木	活動日	日		火	休養	金	活動日			月	活動日	31
活動日	22		20		13		22		21		21		12		13		19		19		16		16		
公式大会	1		5		0		0		1		2		0		2		0		0		3		1		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	7		6		17		9		9		7		19		15		12		12		9		7		129
休養日/週	1.8		1.5		4.3		2.3		2.3		1.8		4.8		3.8		3.0		3.0		2.3		1.8		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		