

	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	活動日	土	公式大会	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	合宿練習試合	1
2	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	合宿練習試合	2
3	水	活動日	金	合宿練習試合	月	休養	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	合宿練習試合	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	4
5	金	活動日	日	合宿練習試合	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	合宿練習試合	水	休養	水	活動日	5
6	土	活動日	月	休養	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	合宿練習試合	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	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	7
8	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	8
9	火	休養	木	公式大会	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	活動日	日	休養	日	休養	9
10	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	10
11	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	11
12	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	水	休養	12
13	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	13
14	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	14
15	月	休養	水	活動日	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	活動日	土	活動日	土	活動日	15
16	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	休養	16
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	休養	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	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	18
19	金	休養	日	公式大会	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	公式大会	水	活動日	水	休養	19
20	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	活動日	20
21	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	21
22	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	22
23	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	休養	月	活動日	木	公式大会	日	休養	日	休養	23
24	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	月	活動日	24
25	木	活動日	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	休養	土	公式大会	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	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	26
27	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	27
28	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	28
29	月	合宿練習試合	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	29
30	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	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		18		14		14		20		18		20		15		12		19		13		12		20	
公式大会		0		8		2		2		0		0		2		3		0		6		0		0	
合宿・練習試合		3		3		0		1		2		0		1		1		0		3		0		2	
休養日		9		6		14		8		11		10		13		14		12		9		16		9	131
休養日/週		2.3		1.5		3.5		2.0		2.8		2.5		3.3		3.5		3.0		2.3		4.0		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	