

	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	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	休養	1												
2	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2												
3	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	3												
4	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	4												
5	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	5												
6	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	6												
7	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	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	活動日	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	合宿練習試合	8												
9	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	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	合宿練習試合	9												
10	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	10												
11	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	11												
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	12												
13	土	活動日	月	活動日	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	活動日	木	休養	木	活動日	13												
14	日	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	14												
15	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	土	合宿練習試合	15												
16	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	日	合宿練習試合	16												
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	公式大会	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	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	休養	18												
19	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	公式大会	水	活動日	水	活動日	19												
20	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	合宿練習試合	20												
21	日	公式大会	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	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	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	土	活動日	22												
23	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	日	休養	23												
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	24												
25	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	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	活動日	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	休養	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	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	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	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	29												
30	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日				日	活動日	30											
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	活動日	日			火	休養	金	活動日				月	休養	31										
活動日	23			24			12			22			21			20			17			13			21			20			8			16			
公式大会	2			2			3			0			0			0			3			0			3			0			0						
合宿・練習試合	0			0			0			0			0			0			0			0			4			5									
休養日	5			5			15			9			10			10			14			14			10			8			17			10			127
休養日/週	1.3			1.3			3.8			2.3			2.5			2.5			3.5			3.5			2.5			2.0			4.3			2.5			
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			