

	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1
2	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	2
3	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	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	休養	月	活動日	3
4	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	4
5	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	木	休養	木	活動日	5
6	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	6
7	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	7
8	月	休養	木	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	木	休養	土	休養	土	公式大会	8
9	火	休養	木	公式大会	日	休養	月	活動日	金	活動日	月	活動日	火	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	9
10	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	10
11	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	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	火	活動日	11
12	金	休養	日	活動日	木	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	木	休養	木	活動日	12
13	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	13
14	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	木	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	休養	14
15	月	活動日	木	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	火	活動日	土	休養	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	木	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	休養	16
17	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	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	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	18
19	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	木	活動日	木	活動日	19
20	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	休養	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	活動日	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	21
22	月	活動日	木	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	活動日	水	活動日	土	活動日	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	木	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	23
24	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	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	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	25
26	金	休養	日	活動日	木	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	木	活動日	木	活動日	26
27	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	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	休養	金	休養	日	活動日	木	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	28
29	月	活動日	木	公式大会	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	29
30	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	公式大会			木	活動日	土	活動日			木	公式大会	日		火	休養	金	活動日			月	活動日	31
総練習日		19		18		13		21		19		21		15		13		21		19		12		22	
公式大会		2		7		0		3		0		0		2		1		0		0		0		2	
合宿・練習試合		0		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		9		5		17		7		12		9		14		16		10		12		16		7	134
休養日/週		2.3		1.3		4.3		1.8		3.0		2.3		3.5		4.0		2.5		3.0		4.0		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	