

	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	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	1
2	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	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	公式大会	3
4	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	4
5	金	休養	日	休養	水	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	水	休養	水	休養	5
6	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	7
8	月	活動日	水	活動日	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	休養	土	休養	8
9	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	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	休養	火	活動日	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	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	11
12	金	休養	日	公式大会	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	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	13
14	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	14
15	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	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	15
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	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	17
18	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	18
19	金	休養	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	活動日	水	活動日	19
20	土	活動日	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	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	休養	金	休養	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	活動日	金	休養	日	公式大会	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	水	活動日	金	休養	月	休養	水	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	公式大会	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	公式大会	25
26	金	休養	日	休養	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	休養	水	活動日	水	活動日	26
27	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	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	27
28	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	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	28
29	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	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	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	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	休養			月	活動日	31
活動日	21		22		13		21		10		21		17		14		16		19		12		16		
公式大会	0		3		1		2		0		0		0		0		2		0		0		2		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	9		6		16		8		21		9		14		16		13		12		16		13		153
休養日/週	2.3		1.5		4.0		2.0		5.3		2.3		3.5		4.0		3.3		3.0		4.0		3.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		