

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	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	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	休養	2										
3	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	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	活動日	月	活動日	3										
4	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	5										
6	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	6										
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	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	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	8										
9	火	休養	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	9										
10	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	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	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	11										
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	12										
13	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	13										
14	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	14										
15	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	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	休養	火	休養	金	休養	月	休養	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	活動日	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	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	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	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	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	休養	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	活動日	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	休養	火	休養	金	休養	日	休養	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	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	23										
24	水	活動日	金	活動日	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	活動日	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	水	活動日	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	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	26										
27	土	休養	月	休養	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	活動日	金	活動日	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	休養	28										
29	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	休養	29										
30	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	休養	木	活動日			日	休養	30										
31			金	活動日			水	活動日	土	活動日			木	活動日	日			火	休養	金	活動日			月	休養	31									
活動日	19		25		15		25		19		23		10		16		23		23		23		22												
公式大会	0		0		0		2		0		0		0		0		0		0		0		0												
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0												
休養日	11		6		15		4		12		7		21		14		8		8		5		9		120										
休養日/週	2.8		1.5		3.8		1.0		3.0		1.8		5.3		3.5		2.0		2.0		1.3		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												