

	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	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	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	1
2	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	火 休養	2
3	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	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	3
4	金 休養	日 休養	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 休養	水 休養	水 休養	4
5	土 活動日	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 休養	木 休養	5
6	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 公式大会	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	6
7	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	7
8	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 休養	8
9	水 休養	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	9
10	木 活動日	土 休養	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 休養	火 休養	10
11	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 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	11
12	土 活動日	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 休養	木 活動日	12
13	日 活動日	火 休養	金 活動日	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 休養	金 活動日	13
14	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 活動日	土 活動日	14
15	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	15
16	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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 活動日	月 活動日	16
17	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 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	17
18	金 休養	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 休養	水 活動日	水 活動日	18
19	土 活動日	月 活動日	木 活動日	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	19
20	日 公式大会	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 活動日	金 活動日	20
21	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 休養	日 休養	水 活動日	土 公式大会	土 公式大会	21
22	火 活動日	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 公式大会	日 休養	22
23	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 公式大会	月 活動日	23
24	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	24
25	金 活動日	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 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	25
26	土 活動日	月 公式大会	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	26
27	日 休養	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 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日	27
28	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	28
29	火 活動日	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 休養	木 活動日		日 休養	29
30	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日		月 活動日	30
31		土 活動日		木 活動日	日 休養		金 活動日		水 休養	土 活動日		火 休養	31
活動日	21	20	15	20	18	19	17	9	19	20	9	16	
公式大会	1	5	0	0	1	1	0	2	0	0	3	1	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	8	6	15	11	12	10	14	19	12	11	16	14	148
休養日/週	2.0	1.5	3.8	2.8	3.0	2.5	3.5	4.8	3.0	2.8	4.0	3.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	