

	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	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	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	1
2	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	2
3	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	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	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	4
5	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	休養	木	活動日	木	休養	5
6	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	公式大会	金	休養	6
7	月	活動日	水	公式大会	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	公式大会	土	休養	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	公式大会	日	休養	8
9	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	公式大会	月	活動日	9
10	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	公式大会	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	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	公式大会	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	公式大会	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	休養	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	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	14
15	火	休養	木	活動日	日	休養	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	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	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	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	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	19
20	日	休養	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	20
21	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	21
22	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	22
23	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	23
24	木	活動日	土	公式大会	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	24
25	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	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	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	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	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	活動日	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	休養	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			日	休養	31
活動日	17	16	15	19	16	18	17	12	19	19	14	16													
公式大会	0	8	0	0	0	3	6	0	0	0	4	0													
合宿・練習試合	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0													
休養日	13	7	15	10	15	9	8	18	12	12	10	15	144												
休養日/週	3.3	1.8	3.8	2.5	3.8	2.3	2.0	4.5	3.0	3.0	2.5	3.8													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													