

	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	休養	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	休養	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	休養	月	活動日	2
3	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	休養	火	休養	火	活動日	3
4	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	4
5	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	5
6	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	6
7	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	休養	土	活動日	7
8	火	休養	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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	8
9	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	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	活動日	9
10	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	休養	火	休養	10
11	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	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	11
12	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	活動日	木	活動日	12
13	日	休養	火	休養	金	休養	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	休養	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	休養	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	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	休養	15
16	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	休養	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	休養	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	休養	月	活動日	木	公式大会	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	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	19
20	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	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	20
21	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	21
22	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	22
23	水	活動日	金	休養	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	休養	月	活動日	月	活動日	23
24	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	休養	火	休養	24
25	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	25
26	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	26
27	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	27
28	月	活動日	水	公式大会	土	休養	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	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	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	休養			月	活動日	30
31		土	活動日		木	活動日	日	活動日		金	休養		水	休養	土	活動日			火	活動日			火	活動日	31
活動日		16		18		12		17		14		15		17		10		15		15		12		17	
公式大会		0		3		0		0		0		1		2		2		0		0		1		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		14		10		18		14		17		14		12		18		16		16		15		14	178
休養日/週		3.5		2.5		4.5		3.5		4.3		3.5		3.0		4.5		4.0		4.0		3.8		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	