

	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 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	1
2	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	水 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日	2
3	木 休養	土 合宿練習試合	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	3
4	金 活動日	日 合宿練習試合	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 休養	水 休養	4
5	土 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 合宿練習試合	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	5
6	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 合宿練習試合	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 合宿練習試合	金 休養	金 活動日	6
7	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 合宿練習試合	7
8	火 休養	木 公式大会	日 活動日	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 合宿練習試合	8
9	水 休養	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	9
10	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	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	10
11	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	水 活動日	11
12	土 合宿練習試合	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 合宿練習試合	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	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 活動日	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 活動日	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 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 公式大会	木 休養	日 活動日	日 休養	15
16	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 休養	月 活動日	16
17	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	17
18	金 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	水 休養	18
19	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 公式大会	木 休養	木 活動日	19
20	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 公式大会	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 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	21
22	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 公式大会	日 休養	日 休養	22
23	水 休養	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	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 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 公式大会	火 活動日	火 活動日	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 休養	水 休養	25
26	土 合宿練習試合	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	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	26
27	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	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 休養	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	28
29	火 活動日	木 休養	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	29
30	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	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 公式大会		水 休養	土 活動日		火 活動日	31
活動日	18	13	14	20	12	21	16	13	18	12	11	19	
公式大会	0	8	1	0	0	0	5	2	2	6	0	0	
合宿・練習試合	2	3	0	0	5	0	0	0	0	2	0	2	
休養日	10	7	15	11	14	9	10	15	11	11	17	10	140
休養日/週	2.5	1.8	3.8	2.8	3.5	2.3	2.5	3.8	2.8	2.8	4.3	2.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	