

	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	公式大会	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	活動日	日	活動日	1
2	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	2
3	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	3
4	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	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	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	6
7	月	休養	水	休養	土	休養	月	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	休養	土	合宿練習試合	7
8	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	合宿練習試合	8
9	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	9
10	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	10
11	金	活動日	日	合宿練習試合	水	公式大会	金	公式大会	月	合宿練習試合	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	11
12	土	活動日	月	休養	木	公式大会	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	12
13	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	公式大会	水	休養	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	13
14	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	14
15	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	月	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	合宿練習試合	15
16	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	16
17	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	17
18	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	公式大会	月	休養	木	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	18
19	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	19
20	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	公式大会	20
21	月	休養	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	21
22	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	22
23	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	公式大会	23
24	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	火	公式大会	24
25	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	休養	25
26	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	公式大会	金	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	公式大会	26
27	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	公式大会	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	公式大会	27
28	月	休養	水	公式大会	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	28
29	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	公式大会	29
30	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	合宿練習試合	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養			月	休養	30
31			土	公式大会			木	活動日	日	公式大会			金	活動日			水	休養	土	活動日			火	公式大会	31
活動日		19		12		12		6		11		8		14		12		18		18		12		9	
公式大会		0		7		6		18		6		11		6		4		0		0		0		10	
合宿・練習試合		1		5		3		0		5		4		4		0		0		0		0		4	
休養日		10		7		9		7		9		7		7		14		13		13		16		8	120
休養日/週		2.5		1.8		2.3		1.8		2.3		1.8		1.8		3.5		3.3		3.3		4.0		2.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	