

	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	木 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養	木 活動日	金 休養	土 活動日	月 活動日	火 休養	水 活動日	木 休養	金 活動日	1
2	金 活動日	日 活動日	水 休養	木 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	木 活動日	金 活動日	土 休養	日 活動日	2
3	土 活動日	月 活動日	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 休養	木 活動日	木 活動日	3
4	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	4
5	月 活動日	水 休養	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 休養	土 活動日	土 活動日	5
6	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	6
7	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	7
8	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	8
9	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	火 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 活動日	9
10	土 活動日	月 休養	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 休養	木 活動日	木 活動日	10
11	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	11
12	月 活動日	水 休養	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 休養	土 活動日	12
13	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	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	13
14	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日	14
15	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 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	15
16	金 休養	日 休養	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 休養	水 休養	水 活動日	16
17	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 休養	木 活動日	17
18	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	18
19	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	土 活動日	19
20	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	日 活動日	20
21	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	21
22	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 活動日	火 活動日	22
23	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	23
24	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	日 休養	火 活動日	金 休養	日 公式大会	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	25
26	月 活動日	水 公式大会	土 休養	月 公式大会	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	26
27	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	27
28	水 休養	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	28
29	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	29
30	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 活動日	30
31	月 活動日	火 活動日	土 活動日	月 活動日	火 活動日	日 休養	金 活動日	月 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	木 活動日	31
活動日	18	14	17	22	19	18	18	16	21	19	14	19	
公式大会	0	3	0	3	1	0	0	0	1	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	12	14	13	6	11	12	13	14	9	12	15	12	
休養日/週	3.0	3.5	3.3	1.5	2.8	3.0	3.3	3.5	2.3	3.0	3.8	3.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	