

	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 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日	1
2	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 休養	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 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 休養	3
4	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 休養	4
5	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 休養	5
6	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	6
7	水 活動日	金 休養	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	7
8	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 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	8
9	金 休養	日 休養	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 活動日	水 休養	水 活動日	9
10	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	木 休養	10
11	日 活動日	火 休養	金 休養	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 休養	金 休養	11
12	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 休養	12
13	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 活動日	13
14	水 活動日	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 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 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 休養	火 活動日	15
16	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 公式大会	日 公式大会	水 休養	水 活動日	16
17	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 休養	木 活動日	17
18	日 活動日	火 活動日	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 公式大会	金 活動日	金 休養	18
19	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	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 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	20
21	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 休養	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 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	23
24	土 合宿練習試合	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	日 合宿練習試合	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	25
26	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	26
27	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	27
28	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 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日	28
29	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日		火 活動日	29
30	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日		水 休養	30
31		月 公式大会	土 活動日	火 活動日		日 休養		金 休養		月 活動日		木 休養	31
活動日	22	20	16	25	25	22	19	20	24	20	16	19	
公式大会	0	3	1	0	0	0	4	0	1	4	0	0	
合宿・練習試合	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	6	8	13	6	6	8	8	10	6	7	12	12	
休養日/週	1.5	2.0	3.3	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	1.5	1.8	3.0	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	