

	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 休養	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 活動日	2
3	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日	3
4	日 公式大会	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	4
5	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	5
6	火 休養	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	6
7	水 休養	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 休養	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 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	8
9	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	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	9
10	土 公式大会	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	10
11	日 公式大会	火 休養	金 休養	日 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	11
12	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 活動日	12
13	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	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 活動日	13
14	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 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 休養	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 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	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 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 公式大会	木 休養	木 活動日	17
18	日 休養	火 活動日	金 休養	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 休養	金 休養	18
19	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	19
20	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	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 休養	火 活動日	金 休養	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 休養	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 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	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 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	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 休養	土 休養	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 休養	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 活動日	月 活動日	28
29	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	29
30	金 休養	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 活動日	日 活動日		水 活動日	30
31		月 公式大会	土 休養	火 活動日		日 活動日		金 休養	月 活動日		木 活動日		31
活動日	17	15	14	23	18	18	19	15	23	15	13	24	
公式大会	4	3	1	0	0	0	0	0	0	4	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	13	15	8	13	12	12	15	8	12	16	7	
休養日/週	2.3	3.3	3.8	2.0	3.3	3.0	3.0	3.8	2.0	3.0	4.0	1.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	