

	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 合宿練習試合	火	木	日 活動日	水	金	月	水	土	火	火	1
2	金 休養	日 合宿練習試合	水	金	月	木	土 活動日	火	木	日	水	水	2
3	土 合宿練習試合	月 合宿練習試合	木	土 活動日	火	金	日 活動日	水	金	月	木	木	3
4	日 合宿練習試合	火 合宿練習試合	金	日 活動日	水	土	月	木	土 活動日	火	金	金	4
5	月 休養	水 合宿練習試合	土 活動日	月	木	日 活動日	火	金	日 活動日	水	土 活動日	土 活動日	5
6	火 活動日	木 休養	日 活動日	火	金	月 活動日	水	土 活動日	月	木	日 活動日	日 活動日	6
7	水 休養	金	月	水	土 活動日	火	木	日 活動日	火	金	月	月	7
8	木 活動日	土 休養	火	木	日 活動日	水	金	月	水	土 活動日	火	火	8
9	金 活動日	日 休養	水	金	月 活動日	木	土 活動日	火	木	日 活動日	水	水	9
10	土 活動日	月	木	土 活動日	火	金	日 活動日	水	金	月 活動日	木	木	10
11	日 合宿練習試合	火	金	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月	木	土 活動日	火	金 活動日	金	11
12	月 休養	水	土	月	木	日 活動日	火	金	日 活動日	水	土 活動日	土 活動日	12
13	火 活動日	木	日 活動日	火	金 公式大会	月	水	土 公式大会	月	木	日 活動日	日 活動日	13
14	水 活動日	金	月 活動日	水	土 公式大会	火	木	日 公式大会	火	金	月	月	14
15	木 活動日	土 活動日	火	木	日 公式大会	水	金	月	水	土 活動日	火	火	15
16	金 活動日	日 活動日	水 公式大会	金	月 公式大会	木	土 活動日	火	木	日 活動日	水	水	16
17	土 公式大会	月	木 公式大会	土 活動日	火	金	日 活動日	水	金	月	木	木	17
18	日 公式大会	火	金 公式大会	日 活動日	水	土 公式大会	月	木	土 活動日	火	金	金	18
19	月 休養	水	土 公式大会	月	木	日 公式大会	火	金	日 活動日	水	土 活動日	土	19
20	火 活動日	木	日 公式大会	火	金	月 公式大会	水	土 活動日	月	木	日 活動日	日	20
21	水 活動日	金	月	水	土 活動日	火	木	日 活動日	火	金	月	月	21
22	木 休養	土 公式大会	火	木 活動日	日 活動日	水	金	月	水	土 活動日	火	火	22
23	金 活動日	日 公式大会	水	金 活動日	月	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木	日 活動日	水 活動日	水 公式大会	23
24	土 活動日	月	木	土 活動日	火	金	日 活動日	水	金	月	木	木 公式大会	24
25	日 活動日	火	金	日 活動日	水	土 活動日	月	木	土 活動日	火	金	金 公式大会	25
26	月 休養	水	土 休養	月	木	日 活動日	火	金	日 活動日	水	土 活動日	土 公式大会	26
27	火 活動日	木	日 休養	火	金	月	水	土 活動日	月	木	日 活動日	日 公式大会	27
28	水 活動日	金	月	水	土 活動日	火	木	日 活動日	火	金	月	月	28
29	木 活動日	土 活動日	火	木	日 活動日	水	金	月	水	土		火	29
30	金 活動日	日 活動日	水	金	月	木	土 活動日	火	木	日		水	30
31		月		土 活動日	火		日 活動日		金	月		木	31
活動日	17	4	4	11	9	7	10	7	8	7	10	4	
公式大会	2	2	5	0	4	3	0	2	0	0	0	5	
合宿・練習試合	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	8	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日/週	2.0	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	