

	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	月		水		土	公式大会	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	1
2	火		木		日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	2
3	水		金		月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	3
4	木		土		火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	休養	4
5	金		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	木	休養	5
6	土		月		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	活動日	木	活動日	金	休養	6
7	日		火		金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	7
8	月		水		土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	8
9	火		木		日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	休養	9
10	水		金		月	活動日	水	活動日	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	火	休養	10
11	木		土		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	活動日	火	休養	水	休養	11
12	金		日		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	休養	水	休養	木	活動日	12
13	土		月		木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	13
14	日		火		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	土	活動日	14
15	月		水		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	日	休養	15
16	火		木		日	休養	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	休養	月	休養	16
17	水		金		月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日		火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	17
18	木		土		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	活動日	火	休養	水	活動日	18
19	金		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		水	休養	木	活動日	19
20	土		月		木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	20
21	日		火		金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	21
22	月		水		土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	22
23	火		木		日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	水		金		月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	24
25	木		土		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	水	活動日	25
26	金		日		水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	26
27	土		月		木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	27
28	日		火		金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	活動日	28
29	月		水		土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日			日	休養	29
30	火		木		日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日			月	活動日	30
31	水		金				水	活動日	土	活動日			木	公式大会			火	休養	金	活動日			火	活動日	31
活動日		0		0		14		24		21		25		16		20		23		23		14		18	
公式大会		0		0		1		0		0		0		6		4		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		0		0		15		7		10		5		9		5		8		7		14		13	
休養日/週		0.0		0.0		3.8		1.8		2.5		1.3		2.3		1.3		2.0		1.8		3.5		3.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	