

	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	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	1
2	火	活動日	木	休養	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	休養	日	休養	月	休養	2
3	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	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	3
4	木	活動日	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	休養	火	活動日	水	休養	4
5	金	活動日	日	活動日	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	活動日	水	休養	木	休養	5
6	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	合宿練習試合	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	7
8	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	8
9	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	休養	9
10	水	活動日	金	活動日	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	火	休養	10
11	木	活動日	土	活動日	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	公式大会	火	休養	水	休養	11
12	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	木	活動日	12
13	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	13
14	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	14
15	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	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	活動日	15
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	16
17	水	休養	金	活動日	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	休養	火	活動日	17
18	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	水	休養	18
19	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	19
20	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	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	土	活動日	21
22	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	水	休養	金	活動日	月	休養	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	火	活動日	24
25	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	休養	25
26	金	活動日	日	公式大会	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	合宿練習試合	月	休養	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	休養	金	活動日	27
28	日	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	土	活動日	28
29	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養			日	休養	29
30	火	合宿練習試合	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日			月	活動日	30
31	水		金	活動日			水	休養	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			火	活動日	31
活動日		21		19		13		19		18		20		21		13		20		18		13		17	
公式大会		0		3		0		0		0		2		2		0		0		2		0		0	
合宿・練習試合		2		0		0		0		3		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		7		9		17		12		10		8		8		17		11		11		15		14	
休養日/週		1.8		2.3		4.3		3.0		2.5		2.0		2.0		4.3		2.8		2.8		3.8		3.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	