

	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 休養	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	1
2	金 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 公式大会	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	2
3	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 公式大会	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	3
4	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	4
5	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	日 活動日	火 活動日	土 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	5
6	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 休養	木 活動日	金 活動日	土 休養	7
8	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	8
9	金 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	9
10	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	10
11	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	11
12	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	日 活動日	火 活動日	土 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	12
13	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	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	13
14	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	14
15	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	15
16	金 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 休養	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	16
17	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	17
18	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	18
19	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	日 活動日	火 活動日	土 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	19
20	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	土 公式大会	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	20
21	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 休養	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	21
22	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	22
23	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	23
24	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	24
25	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	25
26	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	26
27	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	27
28	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	28
29	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 休養	29
30	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	日 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	30
31		月 活動日		土 活動日	火 活動日		日 活動日		金 活動日	月 活動日		木 活動日	31
活動日	16	13	14	15	0	19	15	15	17	15	11	10	
公式大会	0	5	0	0	0	1	2	2	0	0	1	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	
休養日	14	13	16	16	31	10	14	13	14	16	14	21	
休養日/週	3.5	3.3	4.0	4.0	7.8	2.5	3.5	3.3	3.5	4.0	3.5	5.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	