

	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	水	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	1
2	木	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	2
3	金	休養	休養	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	3
4	土	休養	休養	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	公式大会	活動日	活動日	活動日	4
5	日	休養	休養	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	5
6	月	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	活動日	6
7	火	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	7
8	水	活動日	休養	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	8
9	木	活動日	休養	活動日	公式大会	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	9
10	金	活動日	休養	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	10
11	土	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	11
12	日	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	12
13	月	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	13
14	火	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	14
15	水	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	15
16	木	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	16
17	金	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	活動日	17
18	土	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	公式大会	休養	活動日	活動日	活動日	18
19	日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	19
20	月	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	20
21	火	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	21
22	水	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	22
23	木	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	23
24	金	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	24
25	土	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	25
26	日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	26
27	月	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	27
28	火	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	28
29	水	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	29
30	木	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	30
31		日	休養		活動日	活動日		休養		休養	休養		31
活動日	13	14	26	20	23	23	26	16	23	24	15	25	
公式大会	0	0	0	6	0	3	0	2	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	17	17	4	5	8	4	5	12	8	7	13	6	
休養日/週	4.3	4.3	1.0	1.3	2.0	1.0	1.3	3.0	2.0	1.8	3.3	1.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	