

	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	金 活動日	月 休養	水 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	月 休養	1
2	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 活動日	2
3	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	3
4	土 休養	月 合宿練習試合	木 休養	土 公式大会	火 合宿練習試合	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	4
5	日 活動日	火 合宿練習試合	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	5
6	月 活動日	水 休養	土 休養	月 公式大会	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	6
7	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	火 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 休養	7
8	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 公式大会	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	月 活動日	8
9	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 休養	9
10	金 活動日	日 休養	水 休養	金 公式大会	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	水 休養	10
11	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	11
12	日 休養	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	月 活動日	水 休養	土 休養	月 公式大会	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	13
14	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	火 公式大会	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 活動日	14
15	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	15
16	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 休養	16
17	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	17
18	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 公式大会	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	18
19	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 公式大会	土 休養	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	19
20	月 活動日	水 休養	土 合宿練習試合	月 公式大会	木 公式大会	日 活動日	火 公式大会	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 公式大会	20
21	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 公式大会	月 公式大会	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 公式大会	21
22	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 公式大会	22
23	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 公式大会	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	火 公式大会	23
24	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 公式大会	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 公式大会	24
25	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 公式大会	25
26	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 公式大会	土 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 公式大会	26
27	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 公式大会	27
28	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	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	日 公式大会	28
29	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日		月 公式大会	29
30	木 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日		火 公式大会	30
31		日 公式大会		金 活動日	月 休養		土 活動日		木 休養	日 休養		水 公式大会	31
活動日	20	11	17	10	11	16	20	16	20	20	15	14	
公式大会	0	3	0	18	9	7	6	0	0	0	0	12	
合宿・練習試合	0	5	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	10	12	9	3	7	7	5	14	11	11	13	5	
休養日/週	2.5	3.0	2.3	0.8	1.8	1.8	1.3	3.5	2.8	2.8	3.3	1.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	