

	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	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	休養	1
2	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	活動日	3
4	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	月	休養	4
5	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	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	5
6	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	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	6
7	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	活動日	7
8	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	8
9	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	休養	日	活動日	10
11	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	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	11
12	水	活動日	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	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	14
15	土	公式大会	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	16
17	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	19
20	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	活動日	水	活動日	20
21	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	公式大会	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	木	活動日	21
22	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	23
24	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	活動日	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	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	活動日	火	活動日	26
27	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	休養	27
28	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	28
29	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	29
30	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日	21		19		17		25		20		24		21		17		22		19		16		22		
公式大会	1		2		0		0		0		0		2		2		0		2		0		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	8		10		13		6		11		6		8		11		9		10		13		9		
休養日/週	2.0		2.5		3.3		1.5		2.8		1.5		2.0		2.8		2.3		2.5		3.3		2.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		