

	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 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	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
2	火 休養	木 休養	日 休養	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 休養	日 休養
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 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養
4	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養
5	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養
6	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日
7	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日
8	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日
9	火	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養
10	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養
11	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 公式大会	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日
12	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 公式大会	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 活動日
13	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養
14	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日
15	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日
16	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養
17	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	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
18	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日
19	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日
20	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養
21	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 活動日	金 活動日	金 活動日
22	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日
23	火 活動日	木 公式大会	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 休養	日 休養	日 休養
24	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日
25	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 休養
26	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養
27	土 活動日	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 休養
28	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養
29	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日		土 活動日
30	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養		日 休養
31		金 活動日		水 活動日	土 活動日		木 休養		火 休養	金 活動日		月 活動日
滑り日	18	13	13	21	12	16	15	14	15	19	11	16
公式大会	0	6	0	0	0	4	0	0	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	11	12	17	10	19	10	16	16	16	12	17	15
休養日/週	2.8	3.0	4.3	2.5	4.8	2.5	4.0	4.0	4.0	3.0	4.3	3.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月