

	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 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 休養	土 活動日	日 活動日	1
2	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	2
3	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	月 活動日	3
4	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	4
5	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	5
6	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 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	6
7	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	金 休養	7
8	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 活動日	8
9	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	9
10	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	月 活動日	10
11	木 休養	土 活動日	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 活動日	火 休養	火 活動日	11
12	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 休養	水 休養	水 活動日	12
13	土 活動日	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	13
14	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 休養	14
15	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	15
16	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 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	16
17	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	17
18	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 活動日	火 活動日	火 活動日	18
19	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	19
20	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	20
21	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 休養	21
22	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	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	22
23	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	23
24	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 休養	24
25	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	25
26	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 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	26
27	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	27
28	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日	28
29	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日		土 活動日	29
30	火 休養	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日		日 休養	30
31		金 公式大会		水 休養	土 休養		木 公式大会		火 休養	金 活動日		月 活動日	31
活動日	20	18	14	22	16	18	16	12	18	20	15	22	
公式大会	0	4	0	0	0	2	2	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	10	9	16	9	15	10	13	16	13	11	13	9	
休養日/週	2.5	2.3	4.0	2.3	3.8	2.5	3.3	4.0	3.3	2.8	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	