

	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 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	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 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日
4	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 活動日
5	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
6	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養
7	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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養
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 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日
9	火 活動日	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 活動日	日 休養	日 休養
10	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	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 活動日
11	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日
12	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
13	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日
14	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
15	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 休養	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 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養
17	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	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 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	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 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養
20	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 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
21	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	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 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 公式大会	土 活動日	土 活動日
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 休養	土 休養	月 休養	木 公式大会	日 休養	日 休養
24	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	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
25	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日
26	金 活動日	日 休養	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 休養	水 休養
27	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 活動日	木 活動日
28	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
29	月 休養	水 休養	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
30	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 活動日	月 休養	木 活動日		日 休養
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 活動日
活動日	20	15	15	22	7	21	15	14	20	18	12	20
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10	16	15	9	24	9	16	16	11	11	16	11
休養日/週	2.5	4.0	3.8	2.3	6.0	2.3	4.0	4.0	2.8	2.8	4.0	2.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月