

		12月		1月		2月		3月		
1	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	1	
2	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2	
3	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3	
4	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	4	
5	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	5	
6	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6	
7	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7	
8	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	8	
9	水	休養	土	活動日	火	休養	火	休養	9	
10	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	10	
11	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	11	
12	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	12	
13	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13	
14	月	休養	木	公式大会	日	休養	日	休養	14	
15	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	15	
16	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	16	
17	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	17	
18	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	18	
19	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	19	
20	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	20	
21	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21	
22	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	22	
23	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	23	
24	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	24	
25	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	25	
26	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	26	
27	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	27	
28	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28	
29	火	休養	金	活動日			月	休養	29	
30	水	休養	土	活動日			火	休養	30	
31	木	休養	日	休養			水	休養	31	
活動日		8		8		6		8		
公式大会		0		1		0		0		
合宿・練習試合		0		0		0		0		
休養日		23		22		22		23		
休養日/週		5.8		5.5		5.5		5.8		
		9月		10月		11月		12月		