

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