

	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	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	1
2	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 活動日	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	2
3	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	3
4	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	4
5	土 活動日	月 休養	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 休養	木 休養	木 休養	5
6	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	6
7	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	7
8	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	日 活動日	8
9	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	月 休養	9
10	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	10
11	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 休養	水 活動日	11
12	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	12
13	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 活動日	13
14	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	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	14
15	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	日 活動日	15
16	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 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	月 休養	16
17	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	17
18	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 活動日	18
19	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	19
20	日 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	20
21	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	21
22	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 活動日	日 活動日	22
23	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 休養	月 休養	23
24	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	24
25	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 活動日	25
26	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	26
27	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日	27
28	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 公式大会	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	28
29	火 休養	木 公式大会	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	日 活動日	29
30	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	月 休養	30
31		土 活動日		木 休養	日 活動日		金 活動日		水 休養	土 活動日		火 休養	31
活動日	17	13	12	17	16	13	14	13	13	15	12	17	
公式大会	0	4	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休業日	13	14	18	14	14	15	17	16	18	16	16	14	
休業日/週	3.3	3.5	4.5	3.5	3.5	3.8	4.3	4.0	4.5	4.0	4.0	3.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	