

	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	活動日	水	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	1											
2	水	活動日	木	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	2											
3	木	活動日	金	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	3											
4	金	活動日	土	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	4											
5	土	公式大会	日	活動日	木	活動日	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	休養	5											
6	日	公式大会	月	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	6											
7	月	休養	火	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	7											
8	火	休養	水	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	8											
9	水	休養	木	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	9											
10	木	休養	金	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	10											
11	金	活動日	土	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	水	活動日	11											
12	土	活動日	日	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	木	活動日	12											
13	日	休養	月	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	13											
14	月	休養	火	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	14											
15	火	活動日	水	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	15											
16	水	活動日	木	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	16											
17	木	活動日	金	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	17											
18	金	活動日	土	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	公式大会	水	活動日	水	活動日	18											
19	土	活動日	日	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	休養	木	活動日	木	活動日	19											
20	日	休養	月	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	金	活動日	20											
21	月	休養	火	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	土	活動日	21											
22	火	活動日	水	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	休養	22											
23	水	活動日	木	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	23											
24	木	活動日	金	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	24											
25	金	休養	土	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	25											
26	土	休養	日	公式大会	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	26											
27	日	活動日	月	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	27											
28	月	休養	火	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	合宿練習試合		土	休養	28										
29	火	活動日	水	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	29											
30	水	活動日	木	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	30											
31			金	活動日			木	休養	日	休養			金	活動日			水	休養	土	活動日			火	休養	31											
活動日	17			17			11			23			14			21			20			14			18			18			12			17		
公式大会	2			3			0			0			0			2			2			0			0			2			0			0		
合宿・練習試合	0			0			0			1			0			0			0			0			2			2			1			0		
休養日	11			11			19			7			17			7			9			16			11			9			15			14		
休養日/週	2.8			2.8			4.8			1.8			4.3			1.8			2.3			4.0			2.8			2.3			3.8			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		