

	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	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	日	活動日	1												
2	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	休養	月	活動日	月	活動日	2												
3	木	活動日	土	活動日	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	休養	火	休養	火	休養	3												
4	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	4												
5	土	休養	月	活動日	木	活動日	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	休養	木	休養	5												
6	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	6												
7	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	7												
8	火	休養	木	公式大会	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	休養	日	休養	日	休養	8												
9	水	休養	金	公式大会	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	9												
10	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	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	10												
11	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	11												
12	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	12												
13	日	活動日	火	休養	金	休養	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	活動日	13												
14	月	活動日	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	休養	土	活動日	14												
15	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	15												
16	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	休養	月	活動日	16												
17	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	17												
18	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	18												
19	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	19												
20	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	20												
21	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	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	21												
22	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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	22												
23	水	休養	金	活動日	月	休養	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	23												
24	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	24												
25	金	活動日	日	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	休養	水	休養	水	休養	25												
26	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	26												
27	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	27												
28	月	活動日	水	休養	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	休養	土	活動日	土	活動日	28												
29	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	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	29												
30	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	30												
31	木			土	休養			木	活動日	日	休養			金	活動日			水	休養	土	活動日			火	活動日	31											
活動日	20			15			10			23			15			18			16			13			21			17			10			21			
公式大会	1			3			0			0			0			2			0			1			0			1			0			0			
合宿・練習試合	0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			
休養日	9			13			20			8			16			10			15			16			10			13			18			10			158
休養日/週	2.3			3.3			5.0			2.0			4.0			2.5			3.8			4.0			2.5			3.3			4.5			2.5			
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			