

	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	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	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	1
2	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	3
4	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	4
5	日 休養	火 合宿練習試合	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 活動日	金 活動日	金 活動日	5
6	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	6
7	火 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 活動日	7
8	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	8
9	木 休養	土 休養	火 公式大会	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	9
10	金 活動日	日 休養	水 公式大会	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 休養	水 活動日	10
11	土 活動日	月 休養	木 公式大会	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	11
12	日 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	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	13
14	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 活動日	14
15	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	15
16	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	16
17	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	17
18	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 公式大会	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 休養	18
19	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	日 休養	水 公式大会	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	19
20	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 公式大会	20
21	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 活動日	21
22	水 活動日	金 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 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	22
23	木 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	23
24	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 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	24
25	土 活動日	月 活動日	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 休養	25
26	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	26
27	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	27
28	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日		月 休養	29
30	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日		火 休養	30
31		日 合宿練習試合		金 活動日	月 活動日		土 活動日		木 休養	日 休養		水 休養	31
活動日	18	17	13	23	15	22	17	16	18	19	14	22	
公式大会	0	0	3	1	2	1	0	0	0	0	0	1	
合宿・練習試合	2	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
休養日	10	12	12	7	14	7	13	14	13	12	14	8	136
休養日/週	2.5	3.0	3.0	1.8	3.5	1.8	3.3	3.5	3.3	3.0	3.5	2.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	