

	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	0	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	0	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	0	日	活動日	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	公式大会	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	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	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	5
6	月	休養	水	活動日	土	公式大会	月	休養	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	6
7	火	休養	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	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	休養	8
9	木	休養	土	休養	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	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	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	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	10
11	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	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	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	13
14	火	休養	木	休養	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	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	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	休養	15
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	17
18	土	休養	月	休養	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	休養	18
19	日	活動日	火	活動日	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	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	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	公式大会	土	休養	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	25
26	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	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	26
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	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	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	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	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	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	活動日			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	活動日	31
活動日	12		19		8		22		15		17		13		13		16		15		11		18		
公式大会	1		2		2		0		0		2		1		0		0		2		0		0		
合宿・練習試合	0		1		0		0		0		1		1		0		0		0		0		0		
休養日	14		9		20		9		16		10		16		17		15		14		17		13		
休養日/週	3.5		2.3		5.0		2.3		4.0		2.5		4.0		4.3		3.8		3.5		4.3		3.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		