

	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 休養	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 休養	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 活動日	火 休養	2
3	金 休養	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 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 休養	月 活動日	木 公式大会	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	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	5
6	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日	6
7	火 休養	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 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	7
8	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 休養	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	8
9	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	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 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	木 活動日	11
12	日 休養	火 休養	金 活動日	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	12
13	月 活動日	水 休養	土 休養	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	13
14	火 休養	木 休養	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 活動日	日 休養	日 休養	14
15	水 活動日	金 休養	月 活動日	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 休養	月 活動日	15
16	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 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	水 休養	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	17
18	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	18
19	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	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 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	20
21	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	21
22	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	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 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	23
24	金 活動日	日 休養	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	24
25	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	25
26	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	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	26
27	月 活動日	水 活動日	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 活動日	土 活動日	27
28	火 休養	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	日 休養	28
29	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日		月 活動日	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 休養		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	16	16	13	21	16	19	17	15	18	17	12	19	
公式大会	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	14	14	16	10	15	11	14	15	12	14	16	12	163
休養日/週	3.5	3.5	4.0	2.5	3.8	2.8	3.5	3.8	3.0	3.5	4.0	3.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	