

	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	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	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	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	活動日	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	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	8
9	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	合宿練習試合	12
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	合宿練習試合	13
14	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	休養	火	休養	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	公式大会	日	合宿練習試合	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	17
18	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	公式大会	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	公式大会	22
23	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	合宿練習試合	日	公式大会	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	公式大会	23
24	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	合宿練習試合	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	公式大会	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	公式大会	25
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	公式大会	26
27	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	27
28	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	28
29	水	休養	金	公式大会	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	公式大会	29
30	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	公式大会	30
31			日	公式大会			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	公式大会	31
活動日		15		16		16		10		12		7		26		18		24		24		15		13	
公式大会		0		3		0		16		5		14		0		0		0		0		0		12	
合宿・練習試合		0		3		5		4		7		3		0		0		0		0		0		2	
休養日		15		9		9		1		7		6		5		12		7		7		13		4	
休養日/週		3.8		2.3		2.3		0.3		1.8		1.5		1.3		3.0		1.8		1.8		3.3		1.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	