

	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	休養	月	公式大会	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	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	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	公式大会	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	活動日	日	活動日	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	活動日	日	活動日	日	活動日	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	木	活動日	11
12	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	公式大会	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	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	合宿練習試合	14
15	水	休養	金	活動日	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	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	火	休養	16
17	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	水	活動日	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	合宿練習試合	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	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	19
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	合宿練習試合	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	合宿練習試合	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	合宿練習試合	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	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	合宿練習試合	水	活動日	土	合宿練習試合	土	合宿練習試合	27
28	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	日	合宿練習試合	日	合宿練習試合	28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	公式大会	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	公式大会		金	活動日	月	休養		土	活動日		木	休養	日	活動日						水	休養	31
活動日		12		20		14		19		16		14		15		15		20		14		13		18	
公式大会		0		2		2		0		0		0		5		4		2		4		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		5		5		3		6		0		3		5		2		6	
休養日		18		9		14		7		10		13		5		11		6		8		13		7	
休養日/週		4.5		2.3		3.5		1.8		2.5		3.3		1.3		2.8		1.5		2.0		3.3		1.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	