

	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	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	1
2	木	活動日	土	休養	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	休養	火	活動日	水	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	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	金	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	土	休養	5
6	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	公式大会	日	休養	6
7	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	月	活動日	7
8	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	火	活動日	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	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	水	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	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	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	休養	土	活動日	12
13	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	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	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	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	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	水	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	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	17
18	土	休養	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	休養	金	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	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	休養	月	活動日	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	22
23	木	休養	土	公式大会	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	活動日	火	活動日	水	活動日	23
24	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	24
25	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	25
26	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	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	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	27
28	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日			火	活動日	29
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日			水	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	公式大会			木	休養	日	休養			木	活動日	31
活動日		17		15		17		27		13		18		22		14		24		20		12		25	
公式大会		0		6		0		0		4		0		4		2		0		3		3		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		13		10		13		4		14		12		5		14		7		8		13		6	
休養日/週		3.3		2.5		3.3		1.0		3.5		3.0		1.3		3.5		1.8		2.0		3.3		1.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	