

	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 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	1	
2	木	7月21日以降の計画は 体育館の使用割当に合わせて 変更が生じる予定です。		木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	2	
3	金			金 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 休養	3	
4	土			土 公式大会	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 休養	4	
5	日			日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	金 休養	5
6	月	月 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	土 活動日	6	
7	火	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	7	
8	水	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	月 活動日	8
9	木	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	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	9
10	金	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	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 活動日	10
11	土	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	11
12	日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	12
13	月	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 活動日	13
14	火	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 休養	木 活動日	日 休養	日 活動日	14
15	水	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	15
16	木	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	16
17	金	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 活動日	17
18	土	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 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	18
19	日	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 休養	19
20	月	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	20
21	火	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 活動日	21
22	水	水 休養	金 休養	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 休養	月 休養	月 休養	22
23	木	木 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	23
24	金	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 活動日	24
25	土	土 休養	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	25
26	日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	26
27	月	月 休養	水 公式大会	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 活動日	27
28	火	火 休養	木 活動日	日 活動日	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	日 活動日	28
29	水	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 休養	月 活動日	月 活動日	29
30	木	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 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	30
31	金	日 休養	月 休養	金 活動日	月 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	水 活動日	31
活動日	10	14	13	19	20	15	21	14	22	17	10	22		
公式大会	0	3	0	2	0	2	0	3	0	0	0	0		
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
休養日	20	14	17	10	11	13	10	13	9	14	18	9		
休養日/週	5.0	3.5	4.3	2.5	2.8	3.3	2.5	3.3	2.3	3.5	4.5	2.3		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		