

	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	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	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	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	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	活動日	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	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	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	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	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	休養	6
7	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	休養	木	休養	日	活動日	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	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	10
11	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	公式大会	木	活動日	11
12	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	活動日	火	休養	金	公式大会	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	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
14	火	活動日	木	休養	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	日	休養	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	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	休養	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	17
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	公式大会	金	活動日	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	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	公式大会	土	休養	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	休養	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	土	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	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	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	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	公式大会	月	休養	水	公式大会	土	休養	火	休養	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	休養	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	休養	水	活動日	水	休養	24
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	金	休養	26
27	月	活動日	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	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	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	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	休養			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	活動日	31
活動日		18		17		14		20		8		14		22		17		15		14		14		13	
公式大会		0		0		0		0		2		0		3		2		4		2		2		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		2		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		12		14		16		11		19		16		6		11		12		15		12		18	
休養日/週		3.0		3.5		4.0		2.8		4.8		4.0		1.5		2.8		3.0		3.8		3.0		4.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	