

	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	休養	休養	活動日	活動日							1
2	木	休養	休養	活動日	活動日	活動日							2
3	金	休養	休養	活動日	活動日	活動日							3
4	土	休養	休養	活動日	活動日	活動日							4
5	日	休養	休養	活動日	活動日	活動日							5
6	月	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日					6
7	火	休養	休養	活動日	活動日	活動日							7
8	水	休養	休養	休養	活動日	合宿練習試合	活動日						8
9	木	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日						9
10	金	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養						10
11	土	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日						11
12	日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養						12
13	月	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日					13
14	火	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日						14
15	水	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日						15
16	木	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日						16
17	金	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日						17
18	土	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日						18
19	日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日						19
20	月	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日					20
21	火	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日					21
22	水	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日					22
23	木	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養					23
24	金	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養					24
25	土	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養					25
26	日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養					26
27	月	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養					27
28	火	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養					28
29	水	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養					29
30	木	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	休養					30
31		日	活動日		活動日	休養							31
活動日	12	16	16	27	23	15	0	0	0	0	0	0	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	18	15	14	4	6	15	0	0	0	0	0	0	
休養日/週	4.5	3.8	3.5	1.0	1.5	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	