

	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	休養	活動日	活動日						3
4	土	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日						4
5	日	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日						5
6	月	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養						6
7	火	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養						7
8	水	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日						8
9	木	休養	休養	活動日	休養	公式大会	活動日						9
10	金	休養	休養	活動日	休養	休養	休養						10
11	土	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日						11
12	日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養						12
13	月	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養						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	活動日	活動日	休養	活動日						15
16	木	活動日	休養	休養	活動日	休養	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	休養	休養	活動日	活動日	活動日						18
19	日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日						19
20	月	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日						20
21	火	活動日	活動日	休養	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						22
23	木	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養						23
24	金	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養						24
25	土	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養						25
26	日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養						26
27	月	休養	活動日	活動日	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	休養						28
29	水	休養	活動日	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	合宿練習試合	休養						30
31		日	活動日		活動日	休養							31
活動日	10	16	18	20	20	14	0	0	0	0	0	0	
公式大会	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習日試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養	20	15	12	11	9	16	0	0	0	0	0	0	
休養/週	5.0	3.8	3.0	2.8	2.3	4.0	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	