

	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	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日		火		1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月		水		2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	合宿練習試合	火		木		3
4	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	合宿練習試合	金	活動日	日	合宿練習試合	水		金		4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木		土		5
6	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金		日		6
7	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	合宿練習試合	月	休養	水	活動日	土		月		7
8	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		火		8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月		水		9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	合宿練習試合	木	活動日	土	公式大会	火		木		10
11	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	公式大会	金	活動日	日	合宿練習試合	水		金		11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木		土		12
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金		日		13
14	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土		月		14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日		火		15
16	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月		水		16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火		木		17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水		金		18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	休養	木		土		19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金		日		20
21	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		月		21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	木		日		火		22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	合宿練習試合	日	休養	水	休養	金		月		水		23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土		火		木		24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日		水		金		25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月		木		土		26
27	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火		金		日		27
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水		土		月		28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	木		日		火		29
30	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金		月		水		30
31		日	休養		金	活動日	月	休養		休養	土		木		日		木		31
活動日		12	15	14	17	10	13	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
公式大会		0	0	0	0	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合		0	0	1	3	8	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日		18	16	15	11	10	14	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日/週		4.5	4.0	3.8	2.8	2.5	3.5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	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						