

	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	活動日	火		木		日	火		金		月	火		水		木		金		1
2	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水		金		月		水		土		火		水		木		金		2
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木		土		火		木		日		水		木		金		土		3
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金		日		水		金		月		木		金		土		日		4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土		月		木		土		火		金		土		日		月		5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日		火		金		日		水		土		日		月		火		6
7	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月		水		土		月		木		日		月		火		水		7
8	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火		木		日		火		金		月		火		水		木		8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水		金		月		水		土		火		水		木		金		9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木		土		火		木		日		水		木		金		土		10
11	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	金		日		水		金		月		木		金		土		日		11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	土		月		木		土		火		金		土		日		月		12
13	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	日		火		金		日		水		土		日		月		火		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		水		土		月		木		日		月		火		水		14
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火		木		日		火		金		月		火		水		木		15
16	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水		金		月		水		土		火		水		木		金		16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木		土		火		木		日		水		木		金		土		17
18	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金		日		水		金		月		木		金		土		日		18
19	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土		月		木		土		火		金		土		日		月		19
20	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	日		火		金		日		水		土		日		月		火		20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月		水		土		月		木		日		月		火		水		21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火		木		日		火		金		月		火		水		木		22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水		金		月		水		土		火		水		木		金		23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木		土		火		木		日		水		木		金		土		24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	金		日		水		金		月		木		金		土		日		25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土		月		木		土		火		金		土		日		月		26
27	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	日		火		金		日		水		土		日		月		火		27
28	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月		水		土		月		木		日		月		火		水		28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火		木		日		火		金		月		火		水		木		29
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水		金		月		水		土										30
31			日	活動日			金	活動日	月	休養			土				木		日										31
活動日		15		17		16		23		14		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
公式大会		0		0		0		2		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		5		2		7		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		15		14		9		4		9		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日/週		3.8		3.5		2.3		1.0		2.3		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					