

	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	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養				1
2	木	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日				2
3	金	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	合宿練習試合				3
4	土	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養				4
5	日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日				5
6	月	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日				6
7	火	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日				7
8	水	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	公式大会				8
9	木	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養				9
10	金	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養				10
11	土	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養				11
12	日	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	休養				12
13	月	活動日	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養				13
14	火	活動日	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養				14
15	水	活動日	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養				15
16	木	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養				16
17	金	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養				17
18	土	休養	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養				18
19	日	休養	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養				19
20	月	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	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	休養	活動日				21
22	水	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	公式大会	合宿練習試合				22
23	木	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養				23
24	金	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日				24
25	土	休養	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養				25
26	日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日				26
27	月	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日				27
28	火	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	合宿練習試合				28
29	水	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養				29
30	木	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日				30
31		休養		活動日	活動日	休養	休養	休養					31
活動日		9	17	13	23	14	12	18	10	0	0	0	
公式大会		0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
合宿・練習試合		0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	
休養日		21	14	17	8	17	18	12	16	0	0	0	
休養日/週		5.3	3.5	4.3	2.0	4.3	4.5	3.0	4.0	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