

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