

	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	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	火	活動日	火	活動日	1
2	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	休養	土	公式大会	土	公式大会	6
7	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	木	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	金	活動日	12
13	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	土	活動日	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	木	活動日	18
19	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	金	休養	19
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	休養	土	休養	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	公式大会	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	日	活動日	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	月	休養	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	活動日	日	活動日	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火		金	休養	月		月	休養	月	休養	29
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水		土	休養			火	活動日	火	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	活動日			木		日	活動日			水	休養		休養	31
活動日		10		14		13		19		20		14		17		12		18		14		7		17			
公式大会		0		3		0		2		0		2		3		0		0		0		0		1			
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0			
休養日		20		14		17		10		11		14		11		18		10		17		21		13			
休養日/週		5.0		3.5		4.3		2.5		2.8		3.5		2.8		4.5		2.5		4.3		5.3		3.3			
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月			