

	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	水 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	2
3	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	3
4	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	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 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	6
7	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	日 公式大会	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 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	8
9	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	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	9
10	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	11
12	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 休養	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 活動日	14
15	水 活動日	金 休養	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	15
16	木 活動日	土 休養	火 休養	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	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 休養	17
18	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	18
19	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	19
20	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	20
21	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	21
22	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	22
23	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 公式大会	月 休養	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 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	24
25	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	25
26	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	26
27	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 活動日	27
28	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	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 活動日	火 休養	金 休養		月 活動日	29
30	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日		火 休養	30
31		日 活動日		金	月 休養		土 活動日		木 休養	日 休養		水 活動日	31
活動日	10	11	11	16	14	12	16	10	18	15	7	16	
公式大会	0	0	0	0	0	1	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	20	19	14	17	17	12	20	13	16	21	14	
休養日/週	5.0	5.0	4.8	3.5	4.3	4.3	3.0	5.0	3.3	4.0	5.3	3.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	