

	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	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	1	
2	木	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	2	
3	金	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	3	
4	土	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	4	
5	日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	5	
6	月	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	6	
7	火	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	7	
8	水	休養	休養	休養	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	8	
9	木	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	9	
10	金	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	10	
11	土	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	11	
12	日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	公式大会	活動日	休養	12	
13	月	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	13	
14	火	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	公式大会	14	
15	水	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	15	
16	木	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	16	
17	金	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	17	
18	土	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	18	
19	日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	19	
20	月	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	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	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	合宿練習試合	21
22	水	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	22
23	木	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	23
24	金	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	24
25	土	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	25
26	日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	26
27	月	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	27
28	火	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	28
29	水	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	29
30	木	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	30
31	日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	31
活動日	12	16	16	27	23	15	25	16	24	21	15	20			
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0			
合宿・練習試合	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	1			
休養日	18	15	14	4	6	15	5	14	6	10	12	10			
休養日/週	4.5	3.8	3.5	1.0	1.5	3.8	1.3	3.5	1.5	2.5	3.0	2.5			
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			