

	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 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	土 休養	月 活動日	水 活動日	1
2	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	水 活動日	2
3	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	3
4	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	4
5	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 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 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	6
7	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 活動日	月 活動日	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 活動日	火 休養	8
9	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 公式大会	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	水 休養	9
10	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 休養	10
11	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	11
12	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	12
13	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	13
14	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	14
15	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 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	水 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	木 活動日	17
18	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	18
19	日 活動日	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 活動日	土 活動日	19
20	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	日 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 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	月 活動日	21
22	水 休養	金 活動日	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 活動日	月 休養	火 活動日	22
23	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	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	水 活動日	23
24	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	24
25	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	25
26	日 休養	火 活動日	金 活動日	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	土 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 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	27
28	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 活動日	28
29	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	土 休養	月 活動日	火 活動日	29
30	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 活動日	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	月 活動日	水 活動日	30
31	日 活動日	月 活動日	金 活動日	月 休養	土 活動日	火 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	31
活動日	10	16	18	20	20	14	23	14	25	18	14	8	
公式大会	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	
合宿・活動日試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養	20	15	12	11	9	16	7	16	5	12	14	4	
休養/週	5.0	3.8	3.0	2.8	2.3	4.0	1.8	4.0	1.3	3.0	3.5	1.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	