

	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	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	1						
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	水	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	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	活動日	木	公式大会	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	土	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	合宿練習試合	6
7	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	休養	水	休養	9
10	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	活動日	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	金	活動日	11
12	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	土	合宿練習試合	12
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	休養	日	合宿練習試合	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	公式大会	木	活動日	日	休養	月	活動日	14
15	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	公式大会	金	活動日	月	休養	火	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	水	休養	16
17	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	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	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	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	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	土	合宿練習試合	19
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	日	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	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	月	活動日	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	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	合宿練習試合	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	火	活動日	水	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	休養	木	休養	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	合宿練習試合	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	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	土	合宿練習試合	26
27	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	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	休養	水	休養	土	活動日	月	公式大会	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	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	合宿練習試合	29
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			水	休養	30
31		日			金	活動日	月	休養		土	休養		木	休養	日	活動日			木	活動日			木	活動日	31
活動日	12	21	16	20	15	11	19	16	15	20	15	17													
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	2	5	2	0	0													
合宿・練習試合	0	0	0	4	5	3	6	0	4	2	0	7													
休養日	18	9	14	7	11	16	6	12	7	7	14	7													
休養日/週	4.5	2.3	3.5	1.8	2.8	4.0	1.5	3.0	1.8	1.8	3.5	1.8													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													