

	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 公式大会	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 休養	1
2	木 休養	土 休養	火 公式大会	木 活動日	日 休養	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 公式大会	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 合宿練習試合	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	3
4	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 休養	4
5	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	5
6	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	6
7	火 休養	木 休養	日 公式大会	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 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 公式大会	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 活動日	火 休養	8
9	木 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	9
10	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	10
11	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 休養	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	11
12	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	12
13	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 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 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	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 公式大会	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 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 公式大会	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	17
18	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	18
19	日 休養	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 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	19
20	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	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 活動日	木 活動日	日 休養	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 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	22
23	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	23
24	金 休養	日 休養	水 休養	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	木 活動日	24
25	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	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 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	26
27	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	27
28	火 休養	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 休養	月 活動日	28
29	水 休養	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 休養	金 活動日	月 活動日	火 活動日	29
30	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	水 活動日	30
31	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	土 休養	木 活動日	31
活動日	9	15	5	17	9	18	19	14	19	18	11	18	
公式大会	0	0	8	0	0	1	2	2	0	0	1	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
休養日	21	16	17	14	22	11	10	13	12	13	17	13	
休養日/週	5.3	4.0	4.3	3.5	5.5	2.8	2.5	3.3	3.0	3.3	4.3	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	