

	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	木 活動日	土 休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 休養日	火 活動日	火 休養日	1
2	金 休養日	日 活動日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	木 活動日	土 休養日	火 活動日	木 活動日	日 休養日	水 活動日	水 活動日	2
3	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養日	日 休養日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	木 活動日	木 休養日	3
4	日 休養日	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養日	金 休養日	4
5	月 休養日	水 休養日	土 活動日	月 休養日	木 活動日	日 活動日	火 休養日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 公式大会	5
6	火 休養日	木 休養日	日 活動日	火 活動日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 活動日	月 休養日	木 活動日	日 活動日	日 公式大会	6
7	水 休養日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養日	月 休養日	7
8	木 休養日	土 休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 休養日	火 活動日	火 活動日	8
9	金 休養日	日 休養日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養日	水 休養日	水 活動日	9
10	土 活動日	月 休養日	木 活動日	土 休養日	火 活動日	金 休養日	日 公式大会	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	木 活動日	10
11	日 活動日	火 休養日	金 休養日	日 休養日	水 活動日	土 活動日	月 公式大会	木 休養日	土 活動日	火 休養日	金 休養日	金 休養日	11
12	月 休養日	水 休養日	土 活動日	月 休養日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	土 休養日	土 公式大会	12
13	火 活動日	木 休養日	日 活動日	火 活動日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 休養日	月 休養日	木 活動日	日 休養日	日 公式大会	13
14	水 活動日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 休養日	火 活動日	木 活動日	日 休養日	火 活動日	金 休養日	月 休養日	月 休養日	14
15	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 活動日	火 休養日	火 活動日	15
16	金 休養日	日 活動日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 活動日	土 活動日	火 休養日	木 活動日	日 活動日	水 休養日	水 活動日	16
17	土 公式大会	月 休養日	木 休養日	土 活動日	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	木 活動日	17
18	日 公式大会	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養日	木 休養日	土 活動日	火 活動日	金 休養日	金 休養日	18
19	月 休養日	水 活動日	土 休養日	月 休養日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	19
20	火 活動日	木 活動日	日 休養日	火 活動日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 活動日	月 休養日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	20
21	水 活動日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養日	月 休養日	月 休養日	21
22	木 活動日	土 活動日	火 休養日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	22
23	金 休養日	日 活動日	水 休養日	金 活動日	月 休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 活動日	23
24	土 活動日	月 休養日	木 休養日	土 活動日	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	木 活動日	木 活動日	24
25	日 休養日	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養日	金 休養日	25
26	月 休養日	水 公式大会	土 活動日	月 休養日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養日	日 活動日	水 活動日	土 休養日	土 活動日	26
27	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 休養日	月 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養日	日 活動日	27
28	水 活動日	金 公式大会	月 休養日	水 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 休養日	月 休養日	月 休養日	28
29	木 公式大会	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養日	水 活動日	金 公式大会	月 休養日	水 休養日	土 活動日		火 活動日	29
30	金 休養日	日 活動日	水 活動日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	土 公式大会	火	木 休養日	日 活動日		水 活動日	30
31		月 休養日		土 活動日	火 休養日		日 活動日		金 休養日	月 休養日		木 活動日	31
活動日	13	13	15	21	18	19	14	13	21	18	11	17	
公式大会	3	3	0	0	0	2	5	0	0	0	0	4	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	14	15	15	10	13	9	12	16	10	13	17	10	
休養日/週	3.5	3.8	3.8	2.5	3.3	2.3	3.0	4.0	2.5	3.3	4.3	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	