

	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 休養	土 活動日	火 活動日	水 活動日	木 活動日	金 休養	土 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	1	
2	金 休養	日 活動日	水 活動日	木 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	水 活動日	木 休養	金 活動日	土 休養	日 活動日	水 休養	2	
3	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	3	
4	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	火 休養	金 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	4	
5	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	土 休養	月 活動日	火 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	5
6	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	日 休養	6	
7	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	月 活動日	7	
8	木 休養	土 休養	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	火 活動日	火 活動日	火 活動日	8	
9	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	水 休養	9	
10	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 公式大会	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	木 活動日	10	
11	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	火 公式大会	土 活動日	火 休養	金 公式大会	金 活動日	金 活動日	11	
12	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 公式大会	土 活動日	土 活動日	12	
13	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	日 休養	13	
14	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 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	月 活動日	14	
15	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	火 活動日	火 活動日	15	
16	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 活動日	水 休養	16	
17	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	木 活動日	17	
18	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	火 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	金 活動日	18	
19	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	土 休養	19	
20	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	日 休養	20	
21	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	月 休養	21	
22	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	火 活動日	22	
23	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	土 活動日	水 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 活動日	23	
24	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	木 活動日	24	
25	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	火 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	金 活動日	25	
26	月 活動日	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 休養	水 休養	土 休養	土 休養	土 休養	26	
27	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	日 休養	27	
28	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	月 活動日	月 活動日	28	
29	木 活動日	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	火 休養	火 休養	火 休養	29	
30	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	火 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	水 休養	30	
31		月		土 活動日	火 休養		日 休養		金 休養	月		木 休養	木 休養	31	
活動日	16	16	16	21	8	21	15	16	15	13	14	18			
公式大会	0	0	0	0	2	0	3	2	0	0	2	0			
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
休養日	14	14	14	10	21	9	13	12	16	17	12	13			
休養日/週	3.5	3.5	3.5	2.5	5.3	2.3	3.3	3.0	4.0	4.3	3.0	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			