

	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	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	1	
2	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	2	
3	日	休養	火	合宿練習試合	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	3	
4	月	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	4	
5	火	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	5	
6	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	6	
7	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	7	
8	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	8	
9	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	9	
10	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	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	10	
11	月	活動日	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	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	11	
12	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	12	
13	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	13	
14	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	14	
15	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	15	
16	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	16	
17	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	17	
18	月	休養	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	活動日	土	活動日	18	
19	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	19	
20	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	20	
21	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	21	
22	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	22	
23	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	木	休養	23	
24	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	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	24	
25	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	活動日	土	活動日	25	
26	火	活動日	木	休養	日	休養	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	休養	日	休養	日	休養	26	
27	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	27	
28	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	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	火	活動日	28	
29	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養				水	活動日	29
30	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日				木	休養	30
31			火	活動日			日	活動日	水	休養			月	活動日		土	休養	火	活動日				金	活動日	31	
活動日		18		16		13		21		19		21		22		14		20		21		14		21		
公式大会		2		2		0		2		0		0		0		2		0		2		0		0		
合宿・練習試合		1		5		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日		9		8		17		8		12		9		9		14		11		8		14		10		
休養日/週		2.3		2.0		4.3		2.0		3.0		2.3		2.3		3.5		2.8		2.0		3.5		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		