

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