

	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	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	1
2	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	2
3	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	3
4	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	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	4
5	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	5
6	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	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	公式大会	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	7
8	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	活動日	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	木	休養	9
10	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	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	公式大会	金	活動日	10
11	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	活動日	土	活動日	11
12	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	合宿練習試合	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	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	13
14	木	休養	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	休養	水	公式大会	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	14
15	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	公式大会	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	15
16	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	金	公式大会	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	16
17	日	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	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	公式大会	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	18
19	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	公式大会	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	19
20	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	公式大会	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	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	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	21
22	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	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	活動日	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	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	24
25	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	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	活動日	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	合宿練習試合	26
27	水	活動日	金	公式大会	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	休養	27
28	木	休養	土	公式大会	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	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	公式大会	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	休養		日	休養	水	休養			月	活動日			土	休養	火	活動日				金	活動日	31
活動日		16		19		15		22		9		18		19		20		20		21		19		20	
公式大会		0		4		7		0		11		3		4		2		0		1		2		0	
合宿・練習試合		6		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		2	
休養日		8		8		8		9		11		9		8		8		11		9		7		9	
休養日/週		2.0		2.0		2.0		2.3		2.8		2.3		2.0		2.0		2.8		2.3		1.8		2.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	