

	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	水	休養	金	活動日	月	水	土	火	木	日	火	金	月	火	1
2	木	休養	土	休養	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	2
3	金	休養	日	休養	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	3
4	土	休養	月	休養	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	4
5	日	休養	火	休養	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	5
6	月	休養	水	休養	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	6
7	火	活動日	木	活動日	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	7
8	水	休養	金	公式大会	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月	8
9	木	活動日	土	休養	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	9
10	金	活動日	日	休養	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	10
11	土	休養	月	活動日	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	11
12	日	休養	火	活動日	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	12
13	月	活動日	水	活動日	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	13
14	火	活動日	木	活動日	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	14
15	水	活動日	金	活動日	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月	15
16	木	活動日	土	休養	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	16
17	金	活動日	日	休養	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	17
18	土	休養	月	休養	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	18
19	日	休養	火	活動日	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	19
20	月	活動日	水	活動日	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	20
21	火	活動日	木	活動日	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	21
22	水	活動日	金	公式大会	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月	22
23	木	活動日	土		火	木	日	水	金	月	水	土	火	火	23
24	金	活動日	日		水	金	月	木	土	火	木	日	水	水	24
25	土		月		木	土	火	金	日	水	金	月	木	木	25
26	日		火		金	日	水	土	月	木	土	火	金	金	26
27	月	活動日	水		土	月	木	日	火	金	日	水	土	土	27
28	火	活動日	木		日	火	金	月	水	土	月	木	日	日	28
29	水		金		月	水	土	火	木	日	火	金		月	29
30	木	活動日	土		火	木	日	水	金	月	水	土		火	30
31			日		木	月		土		木	日			水	31
活動日	16	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
公式大会	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
休養日	11	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
休養日/遅	2.8	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			