

	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 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	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	1
2	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 活動日	3
4	土 活動日	月 休養	木 活動日	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 活動日	木 活動日	4
5	日 休養	火 休養	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	5
6	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	6
7	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 活動日	7
8	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	木 休養	日 公式大会	火 休養	金 活動日	月 休養	月 休養	8
9	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	9
10	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 活動日	10
11	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	11
12	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	12
13	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	13
14	火 活動日	木 活動日	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 活動日	日 休養	日 活動日	14
15	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	月 休養	月 活動日	15
16	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	火 活動日	火 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 公式大会	日 活動日	水 活動日	水 活動日	17
18	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	18
19	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	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	19
20	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 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	20
21	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 休養	21
22	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	22
23	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 公式大会	火 公式大会	火 活動日	23
24	金 休養	日 休養	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 公式大会	水 休養	水 活動日	24
25	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 合宿練習試合	月 公式大会	木 活動日	木 活動日	25
26	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 合宿練習試合	火 公式大会	金 活動日	金 活動日	26
27	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	土 公式大会	土 休養	27
28	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	日 公式大会	日 活動日	28
29	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日		月 活動日	29
30	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日		火 活動日	30
31		日 活動日		金 休養	月 休養		土 休養		木 休養	日 活動日		水 活動日	31
活動日	17	15	17	22	20	24	20	15	18	22	20	24	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	4	3	4	3	0	
合宿・練習試合	0	0	0	2	3	0	0	0	4	0	0	0	
休養日	13	16	13	7	8	6	11	11	6	5	5	7	
休養日/週	3.3	4.0	3.3	1.8	2.0	1.5	2.8	2.8	1.5	1.3	1.3	1.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	