

	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	金	月	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	土	火	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	日	水	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	月	木	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	4
5	日	火	金	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	5
6	月	水	土	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	合宿練習試合	6
7	火	木	日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	金	月	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	8
9	木	土	火	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	日	水	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	月	木	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	火	金	日	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	12
13	月	水	土	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	木	日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	金	月	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	15
16	木	土	火	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	金	日	水	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	17
18	土	月	木	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	18
19	日	火	金	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	19
20	月	水	土	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	20
21	火	木	日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	金	月	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	休養	22
23	木	土	火	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	23
24	金	日	水	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	月	木	土	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	25
26	日	火	金	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	26
27	月	水	土	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	27
28	火	木	日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	金	月	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	土	火	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養			火	休養	30
31		日		金	活動日	月	休養		土	活動日		木	休養	日	休養					水	休養	31
活動日	0	0	3	25	8	10	21	10	8	10	7	6										
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0										
合宿・練習試合	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1										
休養日	0	0	1	6	22	20	10	19	23	21	21	24										
休養日/週	0.0	0.0	0.3	1.5	5.5	5.0	2.5	4.8	5.8	5.3	5.3	6.0										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月										