

	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	活動日	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	月	活動日	1	
2	木	土	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2	
3	金	日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3	
4	土	月	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	4	
5	日	火	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5	
6	月	水	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	6	
7	火	木	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	活動日	日	活動日	7	
8	水	金	月	活動日	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	休養	8	
9	木	土	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	9	
10	金	日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	10	
11	土	月	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	11	
12	日	火	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	12	
13	月	水	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	13	
14	火	木	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	14	
15	水	金	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	15	
16	木	土	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	火	休養	火	休養	16	
17	金	日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	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	月	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	18	
19	日	火	金	休養	日	活動日	水	活動日	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	19	
20	月	水	土	休養	月	休養	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	20	
21	火	木	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	21	
22	水	金	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22	
23	木	土	火	休養	木	活動日	日	活動日	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	火	活動日	23	
24	金	日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	24	
25	土	月	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	休養	月	公式大会	木	休養	木	活動日	25	
26	日	火	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	26	
27	月	水	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	27	
28	火	木	日	休養	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	活動日	日	活動日	28	
29	水	金	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	休養	金	活動日				月	活動日	29
30	木	土	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日				火	活動日	30
31		日			金	活動日	月	休養		土	活動日			木	休養	日	休養					水	活動日	31
活動日	0	0	16	25	21	18	23	21	21	20	16	23												
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	3	2	3	0	0												
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
休養日	0	0	14	6	10	12	8	6	8	8	12	8												
休養日/週	0.0	0.0	3.5	1.5	2.5	3.0	2.0	1.5	2.0	2.0	3.0	2.0												
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月												