

	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	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	1
2	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	2
3	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	3
4	日	休養	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	4
5	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	5
6	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	6
7	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	7
8	木	休養	土	休養	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	休養	火	休養	8
9	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	休養	水	休養	9
10	土	活動日	月	休養	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	休養	木	休養	木	活動日	10
11	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	11
12	月	活動日	水	休養	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	休養	土	活動日	12
13	火	活動日	木	休養	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	休養	日	休養	13
14	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	14
15	木	活動日	土	活動日	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	休養	火	休養	火	活動日	15
16	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	16
17	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	17
18	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	18
19	月	休養	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	19
20	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	休養	20
21	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	活動日	21
22	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	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	22
23	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	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	23
24	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	24
25	日	公式大会	火	活動日	金	休養	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	25
26	月	休養	水	活動日	土	休養	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	活動日	土	活動日	26
27	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	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	27
28	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	休養	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	活動日	28
29	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日			火	活動日	29
30	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養			水	活動日	30
31	土		月	公式大会			土	活動日	火	活動日			日	休養			金	休養	月	活動日			木	休養	31
活動日		17		12		10		20		19		17		18		15		21		17		13		20	
公式大会		4		6		0		3		0		3		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		9		13		20		8		12		10		13		15		10		14		15		11	
休養日/週		2.3		3.3		5.0		2.0		3.0		2.5		3.3		3.8		2.5		3.5		3.8		2.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	