

	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	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	1
2	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	2
3	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	3
4	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	4
5	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	5
6	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	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	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	公式大会	月	活動日	7
8	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	火	活動日	8
9	金	活動日	日	休養	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	公式大会	水	活動日	9
10	土	活動日	月	休養	木	活動日	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	活動日	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	活動日	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	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	15
16	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	16
17	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	17
18	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	18
19	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	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	19
20	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	20
21	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	21
22	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	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	休養	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	23
24	土	公式大会	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	24
25	日	休養	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	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	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	活動日	日	休養	日	休養	27
28	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	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	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日			火	活動日	29
30	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日			水	活動日	30
31	土		月	活動日			土	活動日	火	活動日			日	活動日			金	休養	月	活動日			木	活動日	31
活動日		21		19		17		26		17		22		20		16		23		22		14		25	
公式大会		1		3		0		0		1		2		0		2		0		0		3		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		8		9		13		5		13		6		11		12		8		9		11		6	
休養日/週		2.0		2.3		3.3		1.3		3.3		1.5		2.8		3.0		2.0		2.3		2.8		1.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	