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