

| | 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 | 金 休養 | 日 休養 | 水 休養 | 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 休養 | 金 活動日 | 1 |
| 2 | 土 休養 | 月 活動日 | 木 活動日 | 土 休養 | 火 活動日 | 金 活動日 | 日 休養 | 水 休養 | 金 活動日 | 月 休養 | 木 活動日 | 木 活動日 | 2 |
| 3 | 日 休養 | 火 休養 | 金 活動日 | 日 休養 | 水 休養 | 土 活動日 | 月 休養 | 木 休養 | 土 活動日 | 火 休養 | 金 活動日 | 金 活動日 | 3 |
| 4 | 月 活動日 | 水 休養 | 土 休養 | 月 活動日 | 木 活動日 | 日 休養 | 火 休養 | 金 活動日 | 日 休養 | 水 休養 | 土 活動日 | 土 活動日 | 4 |
| 5 | 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 | 5 |
| 6 | 水 休養 | 金 公式大会 | 月 休養 | 水 休養 | 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 休養 | 6 |
| 7 | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日 | 木 活動日 | 日 休養 | 水 休養 | 金 活動日 | 月 活動日 | 水 休養 | 土 活動日 | 火 休養 | 火 休養 | 7 |
| 8 | 金 活動日 | 日 休養 | 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 休養 | 水 休養 | 水 休養 | 8 |
| 9 | 土 活動日 | 月 公式大会 | 木 活動日 | 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 休養 | 木 休養 | 9 |
| 10 | 日 休養 | 火 公式大会 | 金 活動日 | 日 休養 | 水 休養 | 土 休養 | 月 活動日 | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日 | 金 休養 | 金 活動日 | 10 |
| 11 | 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 休養 | 土 休養 | 土 活動日 | 11 |
| 12 | 火 活動日 | 木 活動日 | 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 休養 | 12 |
| 13 | 水 休養 | 金 活動日 | 月 活動日 | 水 休養 | 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 | 13 |
| 14 | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日 | 木 活動日 | 日 休養 | 水 休養 | 金 活動日 | 月 活動日 | 水 休養 | 土 活動日 | 火 休養 | 火 活動日 | 14 |
| 15 | 金 活動日 | 日 休養 | 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 休養 | 水 休養 | 水 休養 | 15 |
| 16 | 土 活動日 | 月 活動日 | 木 活動日 | 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 | 16 |
| 17 | 日 休養 | 火 活動日 | 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 活動日 | 金 活動日 | 金 活動日 | 17 |
| 18 | 月 活動日 | 水 休養 | 土 活動日 | 月 活動日 | 木 活動日 | 日 休養 | 火 活動日 | 金 休養 | 日 休養 | 水 休養 | 土 活動日 | 土 活動日 | 18 |
| 19 | 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 活動日 | 月 活動日 | 木 活動日 | 日 休養 | 日 休養 | 19 |
| 20 | 水 休養 | 金 活動日 | 月 休養 | 水 休養 | 土 活動日 | 火 公式大会 | 木 活動日 | 日 休養 | 火 活動日 | 金 活動日 | 月 活動日 | 月 活動日 | 20 |
| 21 | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 休養 | 木 活動日 | 日 休養 | 水 公式大会 | 金 活動日 | 月 休養 | 水 公式大会 | 土 活動日 | 火 活動日 | 火 活動日 | 21 |
| 22 | 金 活動日 | 日 休養 | 水 休養 | 金 活動日 | 月 休養 | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 休養 | 木 公式大会 | 日 休養 | 水 休養 | 水 休養 | 22 |
| 23 | 土 活動日 | 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 活動日 | 木 活動日 | 23 |
| 24 | 日 休養 | 火 活動日 | 金 休養 | 日 休養 | 水 休養 | 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 | 24 |
| 25 | 月 活動日 | 水 休養 | 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 休養 | 土 活動日 | 土 活動日 | 25 |
| 26 | 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 活動日 | 日 休養 | 日 休養 | 26 |
| 27 | 水 休養 | 金 活動日 | 月 休養 | 水 休養 | 土 活動日 | 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 | 27 |
| 28 | 木 活動日 | 土 活動日 | 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 | 火 活動日 | 28 |
| 29 | 金 休養 | 日 休養 | 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 休養 | 29 |
| 30 | 土 休養 | 月 活動日 | 木 休養 | 土 活動日 | 火 活動日 | 金 休養 | 日 休養 | 水 休養 | 金 休養 | 月 活動日 | | 木 活動日 | 30 |
| 31 | | 火 活動日 | | 日 休養 | 水 休養 | | 月 活動日 | | 土 休養 | 火 活動日 | | 金 活動日 | 31 |
| 活動日 | 18 | 17 | 11 | 21 | 13 | 16 | 17 | 12 | 20 | 20 | 13 | 16 | |
| 公式大会 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | |
| 合宿・練習試合 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 休養日 | 12 | 11 | 19 | 10 | 18 | 11 | 14 | 18 | 9 | 11 | 15 | 15 | |
| 休養日/週 | 3.0 | 2.8 | 4.8 | 2.5 | 4.5 | 2.8 | 3.5 | 4.5 | 2.3 | 2.8 | 3.8 | 3.8 | |
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | |