

	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	活動日	日	休養	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	活動日	1
2	土	活動日	月	活動日	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	活動日	木	休養	2
3	日	活動日	火	活動日	金	休養	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	休養	3
4	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	土	活動日	土	活動日	4
5	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	公式大会	日	活動日	日	活動日	5
6	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	公式大会	月	休養	月	活動日	6
7	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	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	7
8	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	公式大会	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	8
9	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	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	9
10	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	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	10
11	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	公式大会	11
12	火	活動日	木	休養	日	活動日	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	公式大会	12
13	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	休養	金	活動日	月	休養	月	公式大会	13
14	木	休養	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	活動日	火	休養	火	休養	14
15	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	15
16	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	16
17	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	17
18	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	活動日	18
19	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	19
20	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	休養	20
21	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	活動日	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	21
22	金	活動日	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	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	22
23	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	23
24	日	活動日	火	公式大会	金	休養	日	活動日	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	24
25	月	公式大会	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	活動日	25
26	火	公式大会	木	休養	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	活動日	日	公式大会	26
27	水	休養	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	活動日	月	活動日	月	休養	27
28	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	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	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養			水	活動日	29
30	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日			木	活動日	30
31		火	活動日			日	活動日	水	休養			月	活動日			土	休養	火	活動日			金	休養	31	
活動日		21		19		17		23		19		22		18		15		23		20		17		20	
公式大会		2		5		0		0		4		0		5		2		0		3		0		4	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		7		7		13		8		8		8		8		13		8		8		11		7	
休養日/週		1.8		1.8		3.3		2.0		2.0		2.0		2.0		3.3		2.0		2.0		2.8		1.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	