

	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	日	活動日	水	活動日	金	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	1			
2	土	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	2	
3	日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	3	
4	月	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	休養	4	
5	火	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	日	休養	5	
6	水	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	6	
7	木	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	7	
8	金	日	合宿練習試合	水	活動日	金	公式大会	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	8	
9	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	9
10	日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	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	休養	金	活動日	10	
11	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	11
12	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	活動日	12
13	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	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	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	14
15	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	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	15
16	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	16
17	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	土	活動日	月	休養	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	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	18
19	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	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	公式大会	土	公式大会	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	20
21	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	公式大会	日	公式大会	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	公式大会	21
22	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	公式大会	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	公式大会	22
23	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	公式大会	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	公式大会	23
24	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	公式大会	土	公式大会	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	公式大会	24
25	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	25
26	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	26
27	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	休養	月	公式大会	27
28	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	公式大会	28
29	金	合宿練習試合	日	公式大会	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	活動日			水	公式大会	29
30	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養			木	公式大会	30
31			火	活動日			日	活動日	水	活動日			月	休養			土	休養	火	活動日			金	公式大会	31
活動日	16	22	23	8	14	16	18	26	22	22	16	10													
公式大会	0	2	0	23	8	12	10	0	0	0	0	11													
合宿・練習試合	3	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
休養日	2	5	4	0	9	2	3	4	9	9	12	10													
休養日/週	0.5	1.3	1.0	0.0	2.3	0.5	0.8	1.0	2.3	2.3	3.0	2.5													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													