

	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	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	活動日	1	
2	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	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	日	活動日	2	
3	水	活動日	金	合宿練習試合	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	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	3	
4	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	休養	4	
5	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	休養	5	
6	土	公式大会	月	休養	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	活動日	木	休養	木	休養	6	
7	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	7	
8	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	8	
9	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	休養	9	
10	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	10	
11	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	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	11	
12	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	12	
13	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	13	
14	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	14	
15	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	15	
16	火	休養	木	休養	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	休養	16	
17	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	17	
18	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	活動日	18	
19	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	休養	水	活動日	19	
20	土	休養	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	公式大会	木	活動日	木	休養	20	
21	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	21	
22	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	22	
23	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	休養	23	
24	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	活動日	月	休養	月	活動日	24	
25	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	25	
26	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	26	
27	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	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	27	
28	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	金	活動日	28	
29	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日				土	活動日	29
30	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養				日	休養	30
31			金	活動日			水	活動日	土	活動日			木	活動日			火	休養	金	活動日			月	活動日	31	
活動日		18		17		16		23		19		20		23		13		19		17		14		21		
公式大会		4		4		0		0		0		0		0		5		0		4		0		0		
合宿・練習試合		0		2		0		0		0		0		0		0		2		0		0		0		
休養日		8		8		14		8		12		10		8		12		10		10		14		10		
休養日/週		2.0		2.0		3.5		2.0		3.0		2.5		2.0		3.0		2.5		2.5		3.5		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		