

	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 休養	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	土 休養	土 休養	1
2	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 休養	日 合宿練習試合	日 合宿練習試合	2
3	水 活動日	金 合宿練習試合	月 休養	水 活動日	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	3
4	木 活動日	土 合宿練習試合	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 活動日	火 休養	4
5	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 休養	火 公式大会	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 休養	5
6	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 合宿練習試合	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 休養	6
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 合宿練習試合	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日	7
8	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 合宿練習試合	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 合宿練習試合	土 活動日	8
9	火 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 合宿練習試合	9
10	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	10
11	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	火 活動日	11
12	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	水 活動日	12
13	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	13
14	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	14
15	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 合宿練習試合	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	土 休養	土 休養	15
16	火 公式大会	木 活動日	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 休養	日 合宿練習試合	16
17	水 公式大会	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	17
18	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	18
19	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 公式大会	水 休養	水 活動日	19
20	土 合宿練習試合	月 公式大会	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	木 活動日	20
21	日 休養	火 公式大会	金 休養	日 公式大会	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 公式大会	金 活動日	金 活動日	21
22	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 休養	日 合宿練習試合	水 休養	土 休養	土 休養	22
23	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	水 活動日	土 休養	月 休養	木 公式大会	日 合宿練習試合	日 合宿練習試合	23
24	水 休養	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	月 休養	24
25	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	火 活動日	25
26	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 活動日	26
27	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	27
28	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 休養	月 公式大会	木 休養	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 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日		土 休養	29
30	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日		日 活動日	30
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 休養		火 休養	金 活動日		月 活動日	31
活動日	16	13	11	17	15	15	18	11	16	17	11	17	
公式大会	2	7	2	2	0	0	2	4	0	6	0	0	
合宿・練習試合	3	4	3	4	8	6	3	1	5	1	3	4	
休養日	9	7	14	8	8	9	8	14	10	7	14	10	
休養日/週	2.3	1.8	3.5	2.0	2.0	2.3	2.0	3.5	2.5	1.8	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	