

	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	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	休養	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	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	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	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	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	5
6	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	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	休養	6
7	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	休養	7
8	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	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	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	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	11
12	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	休養	12
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	13
14	火	休養	木	活動日	日	休養	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	活動日	日	休養	14
15	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	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	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	活動日	16
17	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	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	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	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	活動日	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	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	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	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	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	26
27	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	27
28	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	休養	28
29	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31	金		日	休養			金	活動日	月	休養	木		土	公式大会			木	休養	日	休養			水	活動日	31
期日		14		18		16		24		16		24		26		19		24		22		25		21	
公式大会		0		5		0		0		0		1		3		3		0		0		1		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		16		8		14		7		15		5		2		8		7		9		2		10	
休養日/週		4.0		2.0		3.5		1.8		3.8		1.3		0.5		2.0		1.8		2.3		0.5		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	