

	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 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	1
2	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 休養	3
4	土 活動日	月 休養	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 活動日	木 休養	木 活動日	4
5	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	5
6	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	6
7	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 休養	日 休養	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 公式大会	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 休養	8
9	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	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 休養	9
10	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	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 休養	金 活動日	12
13	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 活動日	土 休養	土 活動日	13
14	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 休養	木 休養	日 休養	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 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	15
16	木 休養	土 活動日	火 休養	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 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	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	17
18	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	18
19	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	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 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	20
21	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 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 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	22
23	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 活動日	火 活動日	23
24	金 活動日	日 休養	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 活動日	水 活動日	24
25	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 公式大会	木 休養	木 休養	25
26	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	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	26
27	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 休養	土 活動日	27
28	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 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	28
29	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	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 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日		火 活動日	30
31	金 休養	日 休養		金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日		木 休養	日 休養		水 活動日	31
活動日	22	21	17	23	13	19	18	12	18	17	14	19	
公式大会	0	0	0	0	0	1	0	4	0	4	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	10	14	8	18	11	13	15	13	10	16	12	
休養日/週	2.3	2.5	3.5	2.0	4.5	2.8	3.3	3.8	3.3	2.5	4.0	3.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	