

	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	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	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	休養	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	活動日	木	活動日	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	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	活動日	月	休養	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	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	公式大会	土	活動日	6
7	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	公式大会	7
8	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	休養	火	休養	金	活動日	月	公式大会	月	活動日	8
9	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	休養	火	休養	9
10	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	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	活動日	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	12
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	13
14	火	休養	木	活動日	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	休養	日	休養	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	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	休養	火	休養	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	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	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	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	休養	火	休養	金	休養	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	休養	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	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	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	活動日	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	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	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	26
27	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	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	公式大会	木	活動日	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	28
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日			火	休養	30
31	金		日	休養			金	活動日	月	活動日	木		土	活動日			木	活動日	日	休養			水	活動日	31
期日		22		20		14		23		22		20		17		13		22		22		11		19	
公式大会		1		3		0		0		0		1		0		2		1		0		3		1	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		7		8		16		8		9		9		14		15		8		9		14		11	
休養日/週		1.8		2.0		4.0		2.0		2.3		2.3		3.5		3.8		2.0		2.3		3.5		2.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	