

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