

	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	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	2
3	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	合宿練習試合	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	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	4
5	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	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	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	6
7	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	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	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	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	休養	12
13	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	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	13
14	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	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	活動日	火	休養	金	休養	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	休養	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	休養	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	17
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	休養	火	公式大会	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	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	休養	20
21	火	活動日	木	休養	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	活動日	日	活動日	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	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	22
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	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	公式大会	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	24
25	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	金	活動日	26
27	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	土	活動日	27
28	火	公式大会	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	28
29	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養			火	活動日	30
31	金		日	活動日			金	活動日	月	活動日	木		土	活動日			木	休養	日	活動日			水	活動日	31
期日		21		18		13		20		16		16		17		13		17		17		14		20	
公式大会		1		4		0		2		0		2		0		3		0		3		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		3		0		0		0		2		0		0		0	
休養日		8		9		17		9		12		12		14		14		12		11		14		11	
休養日/週		2.0		2.3		4.3		2.3		3.0		3.0		3.5		3.5		3.0		2.8		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	