

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