

	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	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	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	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	月	活動日	水	合宿練習試合	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	3
4	火	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	4
5	水	休養	金	休養	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	活動日	火	活動日	5
6	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	休養	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	休養	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	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	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	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	9
10	月	休養	水	休養	土	休養	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	休養	日	合宿練習試合	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	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	活動日	火	休養	12
13	木	活動日	土	休養	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	休養	火	活動日	水	休養	13
14	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	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	木	活動日	14
15	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	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	金	活動日	15
16	日	休養	火	活動日	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	16
17	月	休養	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	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	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	休養	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	19
20	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	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	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	21
22	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	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	活動日	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	土	休養	23
24	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	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	休養	日	休養	24
25	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	休養	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	休養	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	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	休養	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	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	28
29	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	休養	30
31			水	休養			月	活動日	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		15		15		14		17		14		14		18		12		16		17		16		16	
公式大会		0		0		1		0		0		0		1		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		1		2		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
休養日		14		14		14		13		16		15		11		17		14		13		12		14	
休養日/週		3.5		3.5		3.5		3.3		4.0		3.8		2.8		4.3		3.5		3.3		3.0		3.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	