

	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 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	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	水 活動日	1
2	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 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	金 休養	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 休養	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 休養	月 休養	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	木 活動日	4
5	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	金 活動日	5
6	月 休養	水 休養	土 公式大会	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 公式大会	土 休養	6
7	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 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	7
8	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	月 活動日	8
9	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	火 活動日	9
10	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 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 休養	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 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 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	12
13	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 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	13
14	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	日 休養	14
15	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	15
16	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	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 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	17
18	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 活動日	木 活動日	木 活動日	18
19	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 活動日	金 活動日	19
20	月 活動日	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	土 休養	20
21	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	21
22	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	22
23	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	火 活動日	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 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	24
25	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 活動日	木 活動日	木 活動日	25
26	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 活動日	金 活動日	26
27	月 活動日	水 休養	土 休養	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 休養	土 休養	27
28	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	28
29	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 休養	金 活動日	月 活動日	月 活動日	29
30	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	火 活動日	30
31	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 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	31
活動日	14	15	17	17	13	15	17	17	15	14	15	18	
公式大会	0	0	2	2	0	0	1	1	0	0	1	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	16	16	11	12	18	15	13	12	16	16	13	13	
休養日/週	4.0	4.0	2.8	3.0	4.5	3.8	3.3	3.0	4.0	4.0	3.3	3.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	