

	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	月 活動日	水 活動日	土 合宿練習試合	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 合宿練習試合	日 休養
2	火 休養	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 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日
3	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 合宿練習試合	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
4	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 活動日	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
5	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日
6	土 公式大会	月 休養	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
7	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	土 公式大会
8	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 公式大会
9	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 休養
10	水 休養	金 活動日	月 活動日	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 休養	火 活動日
11	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	水 休養
12	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
13	土 休養	月 活動日	木 公式大会	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日
14	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 合宿練習試合	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
15	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 公式大会	日 休養
16	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	月 活動日
17	水 休養	金 活動日	月 休養	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 休養	火 活動日
18	木 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養
19	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
20	土 休養	月 活動日	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 合宿練習試合
21	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 合宿練習試合	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
22	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 公式大会	日 休養
23	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	月 活動日
24	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 活動日
25	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 休養
26	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日
27	土 公式大会	月 休養	木 活動日	土 公式大会	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
28	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 合宿練習試合	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 合宿練習試合
29	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 合宿練習試合	日 休養
30	火 休養	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 休養	木 活動日		月 活動日
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		火 活動日
活動日	17	17	16	19	20	18	15	18	21	21	11	18
公式大会	4	4	2	2	2	0	4	0	0	0	4	2
合宿・練習試合	0	2	1	2	1	3	1	0	0	0	2	2
休養日	9	8	11	8	8	9	11	12	10	10	12	9
休養日/週	2.3	2.0	2.8	2.0	2.0	2.3	2.8	3.0	2.5	2.5	3.0	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