

	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 休養	水 合宿練習試合	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	日 休養	1
2	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 休養	日 公式大会	月 休養	2
3	水 活動日	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 活動日	金 合宿練習試合	月 休養	火 活動日	3
4	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	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	水 活動日	4
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 活動日	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	木 活動日	5
6	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	6
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 公式大会	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	7
8	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 公式大会	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 休養	日 休養	8
9	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 公式大会	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 活動日	9
10	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 休養	10
11	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 休養	11
12	金 活動日	日 休養	水 公式大会	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	12
13	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	13
14	日 公式大会	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	14
15	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 公式大会	日 公式大会	15
16	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 休養	木 活動日	日 休養	月 休養	16
17	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	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	17
18	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	18
19	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 公式大会	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	19
20	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 公式大会	金 休養	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	20
21	日 休養	火 休養	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	21
22	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	日 休養	22
23	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 公式大会	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	月 休養	23
24	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	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	24
25	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	25
26	金 活動日	日 休養	水 活動日	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	26
27	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	27
28	日 公式大会	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 活動日	28
29	月 合宿練習試合	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	29
30	火 合宿練習試合	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日		月 休養	30
31		金 休養		水 活動日	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		火 休養	31
活動日	20	17	14	20	14	19	20	13	19	19	10	19	
公式大会	2	0	3	2	7	1	3	2	2	0	2	1	
合宿・練習試合	2	1	0	0	0	0	1	0	0	3	2	0	
休養日	6	13	13	9	10	10	7	15	10	9	15	11	
休養日/週	1.5	3.3	3.3	2.3	2.5	2.5	1.8	3.8	2.5	2.3	3.8	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	