

	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 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 公式大会	日 公式大会	1
2	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	2
3	水 休養	金 合宿練習試合	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	3
4	木 活動日	土 合宿練習試合	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 休養	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 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	5
6	土 活動日	月 休養	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 休養	金 活動日	6
7	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 合宿練習試合	金 休養	土 活動日	7
8	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 休養	日 休養	8
9	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 合宿練習試合	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 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	10
11	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 休養	11
12	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	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 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	13
14	日 公式大会	火 活動日	金 休養	日 公式大会	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 合宿練習試合	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 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 合宿練習試合	水 休養	土 活動日	日 休養	15
16	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 合宿練習試合	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	月 活動日	16
17	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	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	17
18	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	水 休養	18
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 休養	日 公式大会	水 休養	木 活動日	19
20	土 合宿練習試合	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	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 合宿練習試合	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 公式大会	21
22	月 活動日	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 公式大会	水 活動日	土 活動日	日 休養	22
23	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 休養	日 合宿練習試合	月 活動日	23
24	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 活動日	月 休養	火 活動日	24
25	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 休養	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	25
26	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	26
27	土 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	27
28	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 合宿練習試合	28
29	月 休養	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 活動日	土 合宿練習試合	日 休養	29
30	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養		月 活動日	30
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 休養		火 休養	金 活動日		火 活動日	31
活動日	16	15	13	19	12	18	16	12	16	15	12	19	
公式大会	4	1	2	1	0	0	2	3	2	1	1	2	
合宿・練習試合	1	3	0	3	2	1	1	1	2	3	2	1	
休養日	9	12	15	8	17	11	12	14	11	12	14	9	
休養日/週	2.3	3.0	3.8	2.0	4.3	2.8	3.0	3.5	2.8	3.0	3.5	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	