

	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 活動日	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 休養	土 公式大会	日 休養
2	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 公式大会	月 休養
3	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 休養	火 活動日
4	木 休養	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 休養	火 活動日	水 活動日
5	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日
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 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 公式大会
8	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	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
9	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 休養
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 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日
11	木 活動日	土 休養	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 休養	水 活動日
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 休養	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 休養	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	金 活動日
14	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 活動日
15	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養
16	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	月 休養
17	水 活動日	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 休養	火 活動日
18	木 休養	土 活動日	火 休養	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 活動日	水 活動日
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 活動日	木 活動日
20	土 活動日	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
21	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	土 活動日
22	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 公式大会	木 公式大会	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
23	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 休養	月 休養
24	水 活動日	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 休養	金 活動日	月 休養	火 活動日
25	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日
26	金 活動日	日 休養	水 活動日	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 活動日	木 活動日
27	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 休養	木 活動日	金 活動日
28	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 公式大会
29	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	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
30	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日		月 休養
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	19	20	14	20	14	18	18	14	17	18	13	19
公式大会	0	1	3	2	2	0	3	2	2	0	2	2
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
休養日	11	10	13	9	15	12	10	14	12	13	14	10
休養日/週	2.8	2.5	3.3	2.3	3.8	3.0	2.5	3.5	3.0	3.3	3.5	2.5
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月