

	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 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 休養
2	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日
3	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 休養	月 活動日	火 活動日
4	木 休養	土 公式大会	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 休養	火 活動日	水 活動日
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 活動日	水 活動日	木 休養
6	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	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
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 公式大会	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
8	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 公式大会
9	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	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 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
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 活動日	水 活動日
12	金 活動日	日 休養	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 活動日	木 休養
13	土 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	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 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
15	月 休養	水 公式大会	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 活動日	日 休養
16	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日
17	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 活動日	火 活動日
18	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 活動日	水 活動日
19	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 活動日	木 休養
20	土 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	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
21	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
22	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 公式大会	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
23	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日
24	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 活動日	火 活動日
25	木 休養	土 公式大会	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 活動日
26	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養
27	土 公式大会	月 休養	木 休養	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 活動日	木 休養	金 活動日
28	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	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
29	月 休養	水 活動日	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 活動日	日 休養
30	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養		月 活動日
31		金 活動日		水 活動日	土 公式大会		木 休養		火 休養	金 活動日		火 活動日
活動日	16	17	20	22	18	21	20	21	20	20	20	21
公式大会	6	4	2	2	1	0	2	1	0	0	1	1
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
休養日	8	10	8	7	12	9	9	8	11	11	8	9
休養日/週	2.0	2.5	2.0	1.8	3.0	2.3	2.3	2.0	2.8	2.8	2.0	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